

ALIMENTACION



MEDICINA II

16
ENFERMEDADES
553
DIETAS NATURALES

JORGE VALERA

ALIMENTACION

MEDICINAL II

16 Enfermedades

Febrero 2011

JORGE VALERA

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

AUTOR - EDITOR:

JORGE AUGUSTO VALERA LÓPEZ

Av. El Polo Mz. I Lote 8 – Huachipa – Lima 15 - Perú

E-Mail: jvalera00@hotmail.com

Hecho El Depósito Legal En La Biblioteca Nacional Del Perú N° 2011 -03906

INDECOPI PERU Dirección de Derechos de Autor; Certificado de Registro de Obras

Literarias; **Partida Registral N° 00075 – 2011 Asiento 01.**

Segunda Edición – Febrero 2011.

ISBN: 978-612-00-0525-5

Publicación Electrónica, por Jorge Augusto Valera López

Este libro siendo un documento electrónico esta disponible para descargarlo en este sitio:

http://www.medicinasnaturistas.com/tratamientos/libro_alimentacion_medicinal_segunda_parte_recetas_dietas_alimentos_naturales_cancer_calculos_renales_hipertension_colesterol_flatulencia_reumatismo_artrosis.php

Fecha: Lima, 2011

En memoria a mis hijas Kissie y Nadia, que murieron de asma a sus 16 y 15 años. Después de 8 años de sufrimiento.

INDICE

CAPITULO 1: ARTRITIS / ARTROSIS / REUMATISMO: DIETAS Y RECETAS DE COCINA		26
1.1.	ALIMENTACION	27
1.2.	DIETAS Y/O RECETAS DE COCINA	28
	AYUNAS	28
1	AAA Ayunas	28
2	Decocción de Ortiga	29
3	Decocción de Uña de Gato	29
4	Extractos	29
5	Extracto de Zanahoria y Apio	30
6	Papa Nativa Amarilla o Morada	30
7	Vinagre de Manzana Casero	30
	DESAYUNO	31
1	AAA A Desayunos: Jugos y/ó Zumos	31
2	Carlota de manzana	32
3	Ensalada Campesina	32
4	Ensalada de Verduras	33
5	Jugo de Berro con Limon Acido	33
6	Jugo de Naranja Beterraga y Pepino	33
7	Jugo de Uva	34
8	Jugo de Zanahoria, Tomate y Pimienta Negra	34
9	Leche de Almendras con Higos Secos y Nueces	34
10	Licuada de Berro Espinaca y Mora	34
11	Platano con Nueces en Papel de aluminio	35
12	Raspadilla de Toronja Rosada	35
13	Tortas de Almendras con platanos	35
	ALMUERZO	36
1	Arroz Amarillo	36
2	Caldo de Papas Amarillas ó Moradas (Nativas)	36
3	Caldo de Cebadas	36
4	Canapés de Berros con Aceitunas	37
5	Caldo de Verduras A	37
6	Caldo de Verduras B	38
7	Caldo de Verduras C	38
8	Caldo de Verduras con Trigo	38
9	Causa a la Limeña	39
10	Cebiche de Pescado y Langostinos	40
11	Conserva de Hongos	40

12	Dieta de Plátanos verdes	40
13	Ensalada de verduras con Papas Amarillas	41
14	Ensalada con Apio y Ajonjolí	41
15	Ensalada Costeña	41
16	Ensalada Fresca con Vinagreta de Limón	42
17	Ensalada con Nueces	42
18	Acelgas Rellenas de Arroz Integral	43
19	Merluza al Vapor Envuelta en Lechuga	43
20	Papas a la Huancaina	44
21	Sopa de Col	44
22	Sopa de Frejoles de Soya	44
23	Sopa de Poros	45
24	Sopa de Soja	45
25	Sopa de Tomate	45
26	Zanahoria con Hinojo	46
	CENA	46
1	AAA Cenas	46
2	Caldo de Poros	46
3	Caldo de Verduras con Estragón	47
4	Caldo Dorado	47
5	Cutacho	47
6	Ensalada de Alfalfa	48
7	Ensalada de Verduras	48
8	Ensalada de Verduras con Manzana	48
9	Sopa de Alcachofa	49
10	Sopa de Lechuga y Poro	49
11	Ensalada Moderna	50
12	Zanahoria y Kiwi	50
	Entrecomidas	50
1.3.	TRATAMIENTOS NATURALES	54
	AAAA Primer Tratamiento	54
	Bajar de Peso	55
	Baños	55
	Cataplasma / Compresas ó Emplastos	56
	Frotaciones y/o Masajes	57
	Terapia Alimenticia	58
1.4.	PLANTAS MEDICINALES	58
	BIBLIOGRAFIA	60
CAPITULO 2: CAÍDA DEL CABELLO / ALOPECIA: DIETAS Y RECETAS DE COCINA		62

2.1.	ALIMENTACION	63
2.2.	RECETAS DE COCINA	66
1	AAA Ayunas	66
2	Ayuno Fortificante	66
3	Ayuno Reparador	67
4	Coctel Vegetariano	67
5	Extracto de Lechuga y Alfalfa	67
6	Extracto de Potasio y Silice	68
7	Semillas de Ajonjolí (Sésamo) y Nueces con Azúcar	68
8	Sorpresa Verde	68
9	Zumos	69
10	Tortillas de Verduras y Anchoas	69
2.3.	TRATAMIENTOS NATURALES	69
	Masajes y Fricciones	69
2.4.	PLANTAS MEDICINALES	70
	BIBLIOGRAFIA	71
CAPITULO 3: CALCULOS RENALES CALCICOS: Dietas y Recetas de Cocina		72
3.1.	Alimentación	73
3.1.1	Alimentación Cálculos Cálculos	73
3.1.2.	Alimentación para Cálculos con Acido Urico	74
3.1.3.	Alimentación para Calculos con Cistina	74
3.1.4.	Alimentación para Calculos con Fosfato Calcico	75
3.2.	Dietas y Recetas de Cocina para Calculos Renales Calcicos	75
	AYUNAS	75
1	AAA Ayunas	75
2	Decoccion De Hierbas Depurativas	76
3	Jarabe De Rabanitos	76
4	Vino De Poros	77
	DESAYUNO	77
1	AAA Desayunos	77
2	Agua De Cebada	78
3	Datiles, Nueces Y Semillas De Ajonjoli	78
4	Ensalada De Ortiga Y Alcachofas	78
5	Ensalada De Rabanitos	79
6	Ensalada De Tomate Con Apio	79
7	Jugo De Frutas	79
8	Jugo De Vegetales	80
9	Platanos Cocidos	80
	ALMUERZO	80

1	Aaa Almuerzo	80
2	Arroz Con Romero	80
3	Caldo De Alcachofas	81
4	Caldo De Apio Y Cebolla	81
5	Caldo De Col	82
6	Caldo De Ortigas	82
7	Sopa De Alubias Rojas Pequeñas	82
8	Sopa De Berros	82
9	Sopa De Garbanzos	83
	Cena	83
1	AAA Cena	83
2	Zumo De Melon Y Manzana	84
	Entrecomidas	84
	Jugo De Perejil Con Enebro	86
	Maní Remojados Con Vinagre	86
	Vino De Salvia	87
	Antes De Dormir	87
3.3.	Tratamientos Naturales	87
	Baños	87
	Compresas, Emplastos	88
	Enema	88
3.4.	Plantas Medicinales	88
	Bibliografía	89
CAPITULO 4: CANCER / TUMOR MALIGNO: DIETAS Y RECETAS DE COCINA		91
4.1.	ALIMENTACION	93
4.2.	TIPOS DE CANCER	101
4.2.1.	CANCER DE ABDOMEN	102
4.2.2.	CANCER DE BAZO	102
4.2.3.	CANCER DE BOCA	102
4.2.4.	CANCER DE CEREBRO	103
4.2.5.	CANCER DE COLON / COLORECTAL	103
4.2.6.	CANCER DE ESOFAGO	105
4.2.7.	CANCER DE ESTOMAGO	106
4.2.8.	CANCER DE HIGADO	107
4.2.9.	CANCER DEL INTESTINO	108
4.2.10.	CANCER DE LENGUA	109
4.2.11.	CANCER NASAL	109
4.2.12.	CANCER DE OVARIO	109
4.2.13.	CANCER DE PANCREAS	110

4.2.14.	CANCER DE PECHO	111
4.2.15.	CANCER DE PIEL	111
4.2.16.	CANCER DE PROSTATA	113
4.2.17.	CANCER DE PULMON	115
4.2.18.	CANCER DE RECTO	117
4.2.19.	CANCER DE RIÑON	118
4.2.20.	CANCER DE UTERO	118
4.2.21.	CANCER DE TIROIDES	119
4.2.22.	CANCER DE VEJIGA	119
4.2.23.	LEUCEMIA	120
4.2.24	RADIACION Y QUIMIOTERAPIA	121
4.3.	RECETAS DE COCINA	122
	AYUNAS	122
1	Ajos Rosados para elevar el Sistema Inmunológico	122
2	Infusiones o cocimientos en Ayunas	122
3	Jugos o Extractos	123
4	Tratamiento para el cáncer 1	124
5	Tratamiento para el Cáncer 2	124
	DESAYUNO	124
1-	A Ensaladas Mañaneras	124
2-	Batido de Frutas del Bosque	125
3-	Batido de Naranja y Ciruelas	125
4-	Crema de Calabaza y Zanahoria	125
5-	Crema de Frutas y Cereales	126
6-	Crema de Kiwi con Yogurt	126
7-	Ensalada Cítrica	126
8-	Ensalada de Tomate con Apio	127
9-	Jugo de Casho ó Marañón	127
10-	Jugo de Fresa Plátano y Naranja	127
11-	Jugo de Frutas	128
12-	Jugo de Guanábana y Zanahorias	128
13-	Jugo de Noni y Piña	128
14-	Kiwi en Salsa de Soja	129
15-	Leche de Soja y Fresas	129
16-	Licudo de Apio con Repollo Morado	129
17-	Quinoa con Leche de Soya	130
18-	Quinoa , Maca y Manzana	130
19-	Refresco Rosado de Camu Camu	130
20-	Sopa de Cuy	131

21-	Tostada a la Naranja	131
22-	Tostada con Aceite de Oliva	131
23-	Zumo de Alfalfa y Zanahoria	132
	ENTRECOMIDAS	132
1-	Aceite Regeneradores	132
2-	Cocimientos o Té de Hierbas	132
3-	Infusión Essiac	132
4-	Semillas Negras de Ajonjolí, Nueces y Miel	133
	ALMUERZO	133
1-	Arroz al Horno con Salmon	133
2-	Arroz Integral con Lentejas	133
3-	Caldo de Col	134
4-	Caldo de Gallina Negra	134
5-	Caldo de Hongos con Ajonjolí	134
6-	Ceviche de Bonito	135
7-	Chicha Morada	135
8-	Crema de Espárragos	136
9-	Ensalada de Apio, Hongos y Nueces	136
10-	Ensalada de Brócoli con Aceitunas	137
11-	Ensalada de Brócoli y Papas	137
12-	Ensalada de Camote Morado con Especies	137
13-	Ensalada de Cebolla y Tomates	138
14-	Ensalada de Col de Bruselas y Zanahoria	138
15-	Ensalada de Col Morada y Cascara de Naranja	139
16-	Ensalada de Pimientos y Ajos Rosados	139
17-	Ensalada de Tomates y Albahaca	139
18-	Enrollados de Salmon al Horno	140
19-	Frejoles Negros con Salvia y Ajos	140
20-	Guiso de Quinoa con Shiitake y Champiñones	141
21-	Papa Picante con Espirulina	141
22-	Revueltos con Hongos Shiitake	142
23-	Salmon al Vapor	142
24-	Sopa de Acelgas Rojas	143
25-	Sopa de Ajos	143
26-	Sopa de Cebolla y Col	143
27-	SOPA DE GARBANZOS Y ESPINACAS	144
28-	SOPA DE LENTEJAS	144
29-	Sopa de Tomates	145
30-	Sopa de Verduras Anticancer	145

31-	Sopa de Zanahorias	146
32-	Truchas al Limón	146
	CENA	147
1-	A Ensaladas Nocturnas	147
2-	Camote Morado Sancochado con Especies	147
3-	durazno y Ciruelas	148
4-	Ensalada Bicolor	148
5-	Ensalada de Avellanas	148
6-	Ensalada de Espinacas con Betarraga	148
7-	Ensalada Nocturna	149
8-	Ensalada de Quinoa Negra	149
9-	Ensaladas de Zanahorias y Manzanas	150
10-	Ensalada variada	150
11-	Extracto de Coles y Zanahorias	150
12-	Extracto de Col China	151
13-	Extracto Energético	151
14-	Frutas (ensalada roja)	151
15-	Frutas Rojas con Miel	152
16-	Guiso de Col y Zanahorias	152
17-	Jugo de Zanahoria con Espinaca	152
18-	Jugo de Zanahoria con Perejil	153
19-	Mazamorra Morada	153
20-	Puré de Manzana	153
21-	SHIITAKE Sancochado	154
22-	SOPA DE ACELGAS con Papas	154
23-	SOPA DE Vida	154
24-	Verduras Estimulantes	155
25-	Zumo de Betarraga con Zanahoria	156
4.4.	RECOMENDACIONES PARA ALGUNOS TIPOS DE CANCER	156
4.5.	TRATAMIENTOS NATURALES	157
	AYUNO SEMANAL	158
4.6.	PLANTAS MEDICINALES	159
	BIBLIOGRAFIA	160
CAPITULO 5: CANCER DE MAMAS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA		163
5.1. ALIMENTACIÓN RECOMENDADA		164
5.2. RECETAS DE COCINA		165
	AYUNAS	165
1-	Ajos Rosados para elevar el Sistema Inmunológico	165
2-	Infusiones o cocimientos en Ayunas	166

3-	Jugos o Extractos	166
4-	Tratamiento para el Cáncer I	166
	DESAYUNO	167
1-	A Ensalada o Extractos Mañaneros	167
2-	Batido de Frutas del Bosque	167
3-	Combinación de Jugos	168
4-	Crema de Kiwi con Yogurt	168
5-	Jugo de Maca y Avena	169
6-	Kiwi en Salsa de Soja	169
7-	Leche de Soja y Fresas	169
8-	Quinoa con Leche de Soya	170
9-	Quinoa, Maca y Manzana	170
10-	Tostadas con Aceite de Oliva	170
	ENTRECOMIDAS	171
1.	AAAEntrecomidas	171
2.	Aceites Generadores	172
3.	Cocimientos ó té de Hierbas	172
4.	Infusión Essiac	172
	ALMUERZO	172
1-	Aliño Casero	172
2-	Causa de Aguaje	172
3-	Ceviche de Bonito	173
4-	Crema de Espárragos	173
5-	Crema de Maca	174
6-	Ensaladas	174
7-	Ensalada de Camote Morado con Especies	175
8-	Ensalada de Apio, Hongos y Nueces	175
9-	Ensalada de Brócoli con Aceitunas	175
10-	Ensalada de Brócoli y Papas amarillas	176
11-	Ensalada de Col de Bruselas y Zanahoria	176
12-	Ensalada de Col Morada y Cascara de Naranja	177
13-	Ensalada de Espinaca, lechuga con ajonjolí	177
14-	Frejoles Negros con Salvia y Ajos	177
15-	Guiso de Quinoa con Shiitake y Champiñones	178
16-	Lenteja con Arroz	178
17-	Lentejas con Maca	179
18-	Papa Picante con Espirulina	179
19-	Sopa de Ajos	179
20-	Sopa de Cebolla y Col	180

21-	Sopa de Tomates	180
22-	Sopa de Zanahorias	181
23-	Tisana de Anís y Apio	181
24-	Truchas al Vapor con verduras	181
	CENA	182
1-	A Ensaladas Nocturnas	182
2-	Combinaciones de Cenas	183
3-	Ensalada de Espinacas con Betarraga	183
4-	Ensalada de Quinoa Negra	183
5-	Ensalada de Zanahoria y Manzanas	184
6-	Extracto Energético	184
7-	Leche de Soya y Almendra	184
8-	Puré de Manzanas	184
9-	SHIITAKE Sancochado	185
10-	Sopa de Garbanzos y Espinacas	185
11-	Sopa de Melón	186
5.3	TRATAMIENTOS NATURALES	186
	Ayuno semanal	186
	Cataplasmas ó Compresas	186
5.4	PLANTAS MEDICINALES	187
5.5	RECOMENDACIONES PARA EL CANCER DE MAMAS	187
	BIBLIOGRAFIA	188
CAPITULO 6: CELULITIS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA		191
6.1.	ALIMENTACION	192
6.2.	RECETAS DE COCINA	193
	AYUNO	193
1-	Extractos, Zumos ó Cocimientos Quema grasas	193
2-	Jugo rico en Vitamina C	193
	DESAYUNO	194
1-	Avena con Mango	194
2-	Avena de Manzana y Canela	194
3-	Batido de Fresa y Melón	194
4-	Desayuno con Granola de Frutos Secos	195
5-	Desayuno de Cereales	195
6-	Espuma de Fresas	196
7-	Jugo de Pepino y Piña	196
8-	Macedonia de Frutas	196
9-	Yogurt de Soya y Miel de Abejas	197
10-	Yogurt con Piña	197

	ALMUERZO	197
1-	Acelgas con Papas Amarillas	197
2-	Arroz con Verduras	198
3-	Caldo Anticelulítico	199
4-	Caldo de Hortalizas	199
5-	Caldo de Verduras	199
6-	Comida 1	200
7-	Ensalada Verde con Frutas Secas	200
8-	Espinaca, Col y Espárragos	200
9-	Ensalada Especial de la Huerta	201
10-	Ensalada de Zanahoria	201
11-	Extracto de Verduras	201
12-	Papas a la Huaracina	202
13-	Pescado a la Plancha	202
14-	Sopa de Acelgas	203
15-	Sopa de Repollo	203
	CENA	204
1-	A ensalada ó extractos	204
2-	Crema de Calabacín	204
3-	Crema de Lentejas	204
4-	Choros al Vapor	205
5-	Ensalada de Pollo, Manzana y Apio	205
6-	Ensalada de Kiwis y Pimientos	206
7-	Ensalada Griega	206
8-	Ensalada de Trucha	207
9-	Extracto de Manzanas y Peras	207
10-	Tallos de Apio con Atún	207
6.3.	TRATAMIENTOS NATURALES	208
	Ayuno Diario ó Semanal	208
	Baños	208
	Cataplasma	208
	Masajes	209
6.4.	PLANTAS MEDICINALES	210
6.5.	RECOMENDACIONES PARA COMBATIR LA CELULITIS	211
	BIBLIOGRAFIA	212
CAPITULO 7: CISTITIS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA		214
7.1.	ALIMENTACION	215
7.2.	RECETAS DE COCINA	216
1-	Batido de Melón	216

2-	Caldo de Cebolla	216
3-	coctel de Arándanos	216
4-	Compota de Manzana y Miel	216
5-	Ensalada, Extractos o Zumos Depurativos	217
6-	Ensalada Especial de la Huerta	217
7-	Jugos	217
8-	Sopa de Perejil	217
9-	Té Depurativo	218
10-	Té de Perejil	218
	Entrecomidas	218
7.3.	TRATAMIENTOS NATURALES	221
	Ayuno Diario ó Semanal	221
	Baños de asiento	221
	Compresas	221
7.4.	PLANTAS MEDICINALES	221
7.5.	RECOMENDACIONES	222
	BIBLIOGRAFIA	223
CAPITULO 8: COLON IRRITABLE: Síndrome del Intestino Irritable: DIETAS Y RECETAS DE COCINA		224
8.1.	ALIMENTACION	225
8.2.	RECETAS DE COCINA	226
	AYUNAS	226
1-	Cocimientos, Extractos ó Zumos	226
	DESAYUNO	227
1-	AAA Desayunos	227
2-	Aceite de Manzanilla y Melisa	227
3-	Infusión de Kion y Menta	227
4-	Mucilago de Avena y Lino	228
5-	Poción de Endrino	228
	ALMUERZOS	228
1-	AAA Almuerzos	228
2-	Salmon al Vapor	229
3-	Chicha Morada	229
	CENA	230
1-	Yogurt	230
2-	Zumo de Remolacha, Pepino y Zanahoria	230
	ENTRECOMIDAS	230
8.3.	PLANTAS MEDICINALES	231
8.4.	RECOMENDACIONES	231
	BIBLIOGRAFIA	233

CAPITULO 9: CORAZON – COLESTEROL LDL: DIETAS Y RECETAS DE COCINA		234
9.1.	ALIMENTACION	235
9.2	RECETAS DE COCINA	237
	Ayunas / entrecomidas	237
1-	AAA en Ayunas	237
2-	Algas Kelp con Frejoles de soja	238
3-	Ajos ó Kiwi	238
4-	Extractos Mañaneros	238
5-	Hongos Shiitake	238
6-	Mani con Vinagre	239
	DESAYUNO	239
1-	AAA Desayuno	239
2-	Batido de Avena con Manzana	239
3-	Extracto y Jugo de Verduras y/ó Frutas	240
4-	Extracto de Ajo, Beterraga y Zanahoria	240
5-	Jugo Antigrasas	240
6-	Muesli de Avena y Manzana	241
7-	Muesli de Avena y Nueces	241
8-	Puré de Manzana, Limon y Té Verde	241
9-	Sandwich Integral	241
10-	Sandwich de Atun / Anchoveta en Pan Integral	242
11-	Tostaditos de Sacha Inchi	242
	ALMUERZO	243
1-	AAA Almuerzos	243
2-	Alcachofas Estofadas	243
3-	Arroz tapado	243
4-	Caldo de Pollo con Ortigas ó diente de Leon	244
5-	Caldo de Verduras	244
6-	Causa de Yuca con Paiche, Chimichurri de Cocina	244
7-	Causa Verde rellena con Anchoveta	245
8-	Conejo a la Pimienta Verde	246
9-	Crema de Verduras	246
10-	Crema de Arvejas	246
11-	Crema de Trigo y Perejil	247
12-	Esparragos a la Campesina	247
13-	Ensalada Anticolesterol	247
14-	Ensalada de Atun con Papas Amarillas	247
15-	Ensalada de Beterraga, Naranja y Kion	248
16-	Ensalada de Garbanzos	248

17-	Frejol con Mote	249
18-	Guiso de Frejol Verde	249
19-	Guiso de Frijoles de Soja	249
20-	Inchicapi	250
21-	Lenguas de Carne Vegetal con Shiitake	250
22-	Merluza al Vapor con Vinagreta Tibia	250
23-	Mixtura de Hortalizas	251
24-	Pollo con Manzana	251
25-	Saltado de Esparragos	252
26-	Soltero de Habas	252
27-	Sopa de Ajos	252
28-	Sopa de Berenjenas	253
29-	Sopa de Trigo y Verduras	253
30-	Tiradito de Anchoveta	253
31-	Truchas en Salsa de Perejil	254
32-	Verduras Guisadas	254
	CENA	255
1-	AAA Cena	255
2	Trucha al vapor	255
3-	Corona de Arroz con Pimientos	255
4-	Crema de Esparragos	256
5-	Ensalada de Verduras	256
6-	Ensalada Agridulce de Pavo	257
7-	Ensalada Griega	257
8-	Ensalada de Papas con Ortiga	258
9-	Garbanzos Agridulces	258
10-	Jugo de verduras	258
11-	Nueces, Dátiles y Semillas de ajonjolí	259
12-	Postre de Manzanas	259
13-	Sopa de Miso, Tofu y Algas	259
14-	Sopa de Tomate y Limon	259
15-	Queso de Tofu con Ajonjoli	260
16-	Tomates Rellenos de Anchoveta	260
	Entrecomidas	261
9.3.	TRATAMIENTOS NATURALES	262
9.4.	PLANTAS MEDICINALES	263
	BIBLIOGRAFIA	264
CAPITULO 10 : CORAZON: HIPERTENSION ARTERIAL / PRESION ALTA: DIETAS Y RECETAS DE COCINA		266
10.1.	ALIMENTACION	267

10.2.	RECETAS DE COCINA	269
	AYUNA	269
1-	AAA Ayunas	269
	DESAYUNO	270
1-	AAA Desayuno	270
2-	Avena con Cacao	271
3-	Batido de Cereales y Frutas	271
4-	Ensalada de Hinojo y Diente de Leon	271
5-	Ensalada de Palta	272
6-	Ensalada de Tomate, pepinos y Ortiga	272
7-	Ensalada Vegetariana	272
8-	Fruta con Cacao	273
9-	Jugo de Guanabana, Uvas y Toronja	273
10-	Jugo de Kiwi, Mango, Soja, Yogurt y Miel	274
11-	Jugo de Toronja y Fresas	274
12-	Muesli de avena con Cacao	274
13-	Tostaditos de Sacha Inchi	274
	ALMUERZO	275
1-	Ajiaco de Papas	275
2-	Caldo de Alcachofas	275
3-	Caldo de Alcachofas y Cebollas	276
4-	Caldo de apio y Cebollas	276
5-	Caldo de Verduras	276
6-	Caiguas Rellenas con Pavo	277
7-	Caldo de Arroz y Cebolla	277
8-	Caldo de ajo y tomate	278
9-	Ceviche de Truchas	278
10-	Ensalada de Apio y Manzana	279
11-	Ensalada de Col	279
12-	Ensalada de Espinaca y Paprika	279
13-	Ensalada de Palta y Esparragos	280
14-	Ensalada de Palta y Espinacas	280
15-	Ensaladas de Rabanitos	281
16-	Ensaladas de Raices de Apio	281
17-	Ensaladas de Repollo colorado y Manzanas Verdes	281
18-	Ensalada de Tomate y Porotos Verdes	282
19-	Granola de Avena	282
20-	Papas con Salsa de Perejil	283
21-	Beterraga y Hongo Shiitake	283

22-	Sal de Ajonjoli Gomasio	283
23-	Sal de Apio	284
24-	Sal Naturista	284
25-	Salsa Paprika	284
26-	Sopa de Ajo Rosado	284
27-	Sopa de avena	285
28-	Sopa de Cebada	285
29-	Sopa de Cebolla	286
30-	Sopa de cebolla y col	286
31-	Sopa de Moron	286
32-	Sopa de Tomates Rojos	287
33-	Sopa de Zapallo	287
34-	Sopa de Zapallo y Germen de Trigo	288
35-	Vegetales al Limon	288
	CENA	288
1-	AAA Extractos Pungentes	288
2-	Arrolladito de Salmon con Puré de Calabaza	289
3-	Ensalada de Citricos	289
4-	Aperitivos con Ensalada y Salsa de Especies	290
5-	Filetes de pescado sobre Pure de Zapallitos	290
6-	Espuma de Manzana y Naranja	290
7-	Gaspacho	291
8-	Postre de Manzana y Cacao	291
9-	Repollo Relleno con Nueces	291
10-	Sopa de Berenjenas	292
11-	Sopa de Tofu	292
	ENTRECOMIDAS	292
10.4.	TRATAMIENTOS NATURALES	294
	BAÑOS	294
	DEPURACION RENAL	295
	MASAJES	295
10.5.	PLANTAS MEDICINALES	296
	BIBLIOGRAFIA	297
	CAPITULO 11: DIABETES 2: HIPERGLICEMIA HIPERGLUCEMIA: DIETAS Y RECETAS DE COCINA	299
11.1.	ALIMENTACION	300
11.2.	RECETAS DE COCINA	302
	AYUNAS	302
1-	AAA Ayunas	302
2-	AAA Ayunas Yervas Medicinales	302

3-	Hierbas Chinas	303
4-	Sopa De Ajos Con Cebollas	303
5-	Sopa De Alcachofas	304
6-	Sopa De Alubias Rojas	304
7-	Vinos Medicinales Antidiabeticos	304
	DESAYUNOS	305
1-	Bombones Con Frutillas	305
2-	Crema De Mandarinas	305
3-	Ensalada Diabetica	305
4-	Ensaladas Y Extractos Semanales	306
5-	Manzanas Con Crema De Yogur	307
6-	Pan Integral Con Tomate Y Queso Fresco	307
7-	Queso De Paté De Hgado	307
8-	Tentación De Fresas	308
	ALMUERZO	308
1-	AAA Almuerzos	308
2-	Ajiaco De Caiguas	308
3-	Arroz Con Garbanzos	309
4-	1- Arroz Con Lentejas	309
5-	Brochetas De Pescado	310
6-	Lenguas De Carne Vegetal Con Shiitake	310
7-	Pescado Al Limón	311
8-	Pollo A La Vasca	311
9-	Purtumute	311
10-	Sopa Árabe Con Queso Blanco	312
11-	Trucha Rosada	312
	CENA	312
1-	AAA Cenas	312
2-	Crema De Trigo Y Perejil	313
3-	Champiñones A La Provenzal	313
4-	Ensalada De Espárragos	314
5-	Ensalada De Frutas	314
6-	Ensalada De Pepinos	314
7-	Ensalada Primavera	315
8-	Ensalada Tropical	315
9-	Ensalada Con Zanahorias	315
10-	Espinaca Árabe	316
11-	Pepinos Al Eneldo	316
12-	Repollo A La Cacerola	316

13-	Salsa De Yogur	317
14-	Sopa Nochera	317
15-	Sopa De Tomate	318
16-	Tomates Rellenos	318
	ENTRECOMIDAS	318
11.3.	TRATAMIENTOS NATURALES	321
	BAÑOS	321
	CATAPLASMA	322
11.4.	PLANTAS MEDICINALES ANTIDIABETICAS	322
	BIBLIOGRAFIA	323
CAPITULO 12: FIBROMAS QUISTES MIOMAS UTERINOS Y OVARICOS / DESEQUILIBRIO HORMONAL: Alimentacion y Recetas de Cocina		325
12.1.	Alimentacion	326
12.2.	Recetas de cocina	328
	Ayunas	328
1-	Arcilla	328
2-	Batido de soya con piña	328
3-	Bebida de magnesio	328
4-	Jugos	328
5-	Tomate	329
6-	Zumo de perejil, nabo y zanahoria	329
	DESAYUNO	329
1-	AAA Extractos	329
2-	Extractos	329
3-	Nectar de palta	330
	ALMUERZO	330
1-	Aguaje relleno	330
2-	Arroz integral con frejol negro	331
3-	Causa de aguaje	331
4-	Cordero con hierbas	332
5-	Ensalada de Espinaca, lechuga com Ajonjoli	332
6-	Ensalada de frutas animosa	332
7-	Ensalada de quínua negra	333
8-	Ensalada de verduras animosa	333
9-	Ensalada relajante	333
10-	Guiso de quínua con shitake	334
11-	Pescado al vapor con brocoli	334
12-	Sopa de tortuga	335
	CENA	335
1-	Arroz con hierbas	335

2-	Dátiles con Jengibre Seco	335
3-	Dátiles Rojos y Arilos de Longan	336
4-	Espino con Azucar	336
5-	Huevos Cocidos con Hierbas	337
6-	Huevos con Hierbas	337
7-	Jugo relajante	337
8-	Salvia con Vodka	338
9-	Sopa de Arroz Polenta y Alubias Rojas Pequeñas	338
10-	Sopa de Dátiles	338
11-	Sopa de hongos	338
12-	Té Negro con Azucar	339
13-	Tisana de Anis y Apio	339
	ENTRECOMIDAS	339
12.3.	TRATAMIENTOS NATURALES	341
	AAA tratamientos	341
	Baños	341
	Compresas	342
	Óvulos con propóleos	342
12.4.	Plantas Medicinales	343
	BIBLIOGRAFIA	345
CAPITULO 13: FLATULENCIA / METEORISMO / GASES: DIETAS Y RECETAS DE COCINA		347
13.1.	ALIMENTACION	348
13.2.	DIETAS Y RECETAS DE COCINA	350
	AYUNO	350
	DESAYUNO	350
	ALMUERZO	351
1-	Arroz Vegetal	351
2-	Caldo de Acelgas Hervidas	351
3-	Caldo de Alcachofas	352
4-	Caldo de alcachofa y Cebolla	352
5-	Caldo Apio y Cebolla	352
6-	Condimentos Digestivos	353
7-	Ensalada de Berros	353
8-	Sopa de Acelgas	353
9-	Sopa de Alcachofas	354
10-	Sopa de Cebolla	354
11-	Sopa de Garbanzos	354
12-	Sopa de Hinojos	355
13-	Sopa de Kion y Arroz	355

	CENA	355
	Entrecomidas	356
13.3.	TRATAMIENTOS NATURALES	359
13.4.	PLANTAS ANTIFLATULENTAS	359
13.5.	RECOMENDACIONES	360
	BIBLIOGRAFIA	362
CAPITULO 14: HIGADO: CALCULOS BILIARES / COLELITIASIS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA		363
14.1.	ALIMENTACION	364
14.2.	RECETAS DE COCINA	365
	AYUNAS	365
	DESAYUNO	366
1-	AAA Desayunos	366
2-	Aderezo Al Estragon	367
3-	Jugo De Manzana, Apio Y Achicoria	367
4-	Agua De Alcachofa	367
	Almuerzos	368
1	Licudo De Verduras Con Manzana	368
2-	Acompañamientos Para Almuerzos	369
3-	Caldo De Verduras	369
4-	Sopa De Cebolla	369
	CENAS	369
	ENTRECOMIDAS	370
14.3.	TRATAMIENTOS NATURALES	372
	COMPRESA Ó CATAPLASMA	373
	DEPURACION DEL HIGADO	373
	ENEMA DEL CAFE	373
14.4.	PLANTAS MEDICINALES	374
	BIBLIOGRAFIA	375
CAPITULO 15: HIGADO: CIRROSIS: DIETAS DE RECETAS DE COCINA		377
15.1.	ALIMENTACION	378
15.2.	RECETAS DE COCINA	379
	AYUNAS	379
	DESAYUNO	380
1-	AAA Desayunos	380
2-	Leche De Avena	380
3-	Manzana Con Semilla De Linaza	380
	ALMUERZO	381
1-	Arroz Con Habas Y Alcachofas	381
2-	Arroz Con Zapallo Y Alcachofas	381

3-	Caldo De Alcachofas	381
4-	Caldo De Alcachofa Y Cebolla	382
5-	Caldo De Apio Y Cebolla	382
6-	Ensalada De Diente De Leon Con Frejoles	383
7-	Sopa De Alcachofas	383
8-	Sopa De Calabazas	383
9-	Sopa De Garbanzos	384
	CENA	384
1-	AAA Cenas, Extractos y/o Ensaladas	384
2-	Crema De Calabaza	385
3-	Diente De Leon Con Limón	385
4-	Emoliente Caliente	385
5-	Ensalada De Alcachofa Y Piña	386
6-	Ensalada De Ortiga Y Alcachofas	386
7-	Ensalada De Quínua Negra	387
8-	Ensalada De Rabanitos	387
9-	Ensalada Vegetariana	387
10-	Zumo De Melon Y Manzana	388
	ENTRECOMIDAS	388
15.3.	TRATAMIENTOS NATURALES	389
	ENEMA DEL CAFE	389
	COMPRESAS O CATAPLASMAS	390
15.4.	PLANTAS Y HIERBAS MEDICINALES	390
	BIBLIOGRAFIA	391
CAPITULO 16: HIGADO: HEPATITIS: DIETAS Y RECETAS DE COCINA		393
16.1	ALIMENTACION	394
16.2.	RECETAS DE COCINA	395
	AYUNAS	395
	DESAYUNOS	396
1-	AAA Desayunos	396
2-	Avena Con Manzana	396
	ALMUERZOS	397
1-	AAA Almuerzos	397
2-	Caldo De Vegetales	397
3-	Quinua Con Verduras	397
4-	Sopa de Alcachofa	398
5-	Sopa de Cebada	398
	CENA	398
1-	AAA Cenas	398

	ENTRECOMIDAS	399
16.3.	TRATAMIENTO NATURAL	400
	ENEMA DEL CAFÉ	400
	COMPRESAS	401
16.4.	PLANTAS MEDICINALES	401
	BIBLIOGRAFIA	402
	BIBLIOGRAFIA GENERAL	404

Introduccion

ALIMENTACION MEDICINAL II

La segunda parte de ALIMENTACION MEDICINAL cubre información para enfermedades importantes como cáncer, diabetes, colesterol, hipertensión arterial, cálculos renales y biliares y reumatismo, etc. El mejor uso de los alimentos de este libro debe ser con la aprobación del médico de cabecera o su nutricionista de confianza para que no pueda interferir en el tratamiento recomendado por el medico. La información que presentamos es fruto de la experiencia del autor, de conocimientos de uso tradicional de muchos pueblos y personas, y del mayor conocimiento del uso de varios alimentos muy conocidos y que se encuentran en nuestra cocina.

Entre los alimentos mas conocidos cabe mencionar los siguientes; aceites omega 3, ajos rosados, alcachofa, aloe vera o sábila, cacao, coca, aloe vera, guanábana y limón ácido. Cabe darle un lugar de importancia al limón ácido (variedad peruana sutil), por su gran facilidad de solucionar problemas en muchas enfermedades, como riñones, hígado, diabetes y colesterol. En segundo lugar el cacao en harina, muy necesario para el cáncer y la hipertensión arterial. Otro lugar importante lo ocupa la coca por su ayuda en los problemas reumáticos, diabéticos, digestivos y cáncer. Muy importante es aprender a usar la sábila o aloe vera, muy útil en los problemas de cáncer, como desinflamante y cicatrizante. Los aceites omega 3, linaza, oliva, pescado (anchoveta) y sacha inchi tienen múltiples usos en el reumatismo y cáncer. La guanábana muy útil en cáncer.

Cabe resaltar algunos logros del autor, uno es tratar la gripe solamente con cebolla, el herpes con barro y uña de gato, la migraña hepática con zumo de limón, la diabetes con vino de salvia y limón, los miomas y quistes con abuta, los tumores mamarios con guanábana, la amigdalitis con te + limón + sal, y la gastritis con papa amarilla y alverja.

JORGE VALERA (Enero 2010).

CAPITULO 1

ARTRITIS ARTROSIS **REUMATISMO**

Dietas y Recetas de Cocina



Una alimentación rica en calcio y omega 3, **coca**, cacao, **aceite de pescado (anchoveta)**, acompañado de una alimentación alcalina puede aliviar mucho de los dolores articulares (artrosis, artritis, reumatismo); entrecomidas y en ayunas se pueden tomar plantas desinflamantes como uña de gato y ortiga que también alivian; además cola de caballo. Una mala alimentación es la ingesta de alimentos ácidos (mala nutrición) que da lugar a que se depositen toxinas en la sangre, generando ácido úrico, piedras en vesícula y en riñón y finalmente depósitos del ácido en las articulaciones. Entre los medicamentos son muy aceptados la glucosamina y condroitina (grupo latino).

La artrosis es una enfermedad degenerativa articular del cartílago, que afecta a las articulaciones y a los huesos, consistente en un desgaste del cartílago protector, afectando articulaciones como la rodilla, tobillo, cadera, columna. La artritis o reumatismo son problemas e inflamaciones de las articulaciones de los huesos.

1.1. ALIMENTACIÓN

ALIMENTACION RECOMENDADA

Una alimentación recomendable para los problemas articulares debe ser alcalina en primer lugar; en segundo lugar se recomienda la ingesta de alimentos ricos en vitamina A, vitamina C, vitamina D, selenio y/o zinc. Lo que hay que evitar son comidas ácidas y la obesidad (Alvarado 2010A, Alvarado 2010B, Balbach 1988, Carper 2008, Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993, Rodríguez y Sánchez 1997).

Alimentos varios: ajonjolí, alfalfa, algas (cochayuyo, maitake, shiitake), betarraga, **cacao**, **cartílago de tiburón**, **COCA**, granada, **gelatina**, membrillo, miel de abeja, naranja, **rabanito**, soya (carne, leche, queso, tofu), uvas negras. Una alimentación adecuada es consumir alimentos que contengan vitaminas A, C y D, y alimentos con minerales de selenio o zinc.

Alimentación alcalina: cebada, **diente de león**, , frutas (**ACEITUNAS**, limón, toronja), frutas frescas (camu camu, cerezas, ciruelas, frambuesas, fresas, grosellas, guayaba, higos, kiwi, lima, limón ácido, mandarina, manzana, melocotones, melón, moras, naranjas, noni, palta, peras, piña, plátanos, **sandia**, toronja), frutos secos (albaricoques, almendras, avellanas, **castañas**, dátiles secos, **HIGOS SECOS**, maní, nueces, **pasas de uva**), leche, sangre, verduras (acelga, ají, albahaca, alcachofa, ajos rosados, apio, berros, betarraga, brócoli, calabaza, col lombarda, coles de Bruselas, espinaca, kion, **lechuga**, papas amarillas o moradas, **PEPINOS**, perejil, rábano, repollo, uvas, zanahorias), tomates, vinagre de manzana, **zanahoria**, zapallo).

Aceite omega 3: aceites de pescado de aguas profundas, conocidos como pescados azules o de carne roja, entre sus aceites destacan algunos (aceite de hígado de bacalao; **ANCHOVETA**) **pescado (ANCHOVETA, anchoas en aceite de oliva, arenque, atún, bagre, bacalao, bonito, salmón rojo, salmón rosado, sardina,** trucha; la caballa, pez espada no están considerados por su alto grado de toxicidad); vegetales con omega 3 (arroz, integral, avena, **canola**, germen de trigo, **linaza**, nuez, **oliva, sacha inchi**, soya), que tienen buena aceptación y son preferibles en su ingesta.

ALIMENTACION NO RECOMENDADA

Aditivos (colorantes, conservantes), alcohol, alimentos con muchos condimentos, alimentos del grupo de las solanáceas (berenjena, papas blanca, pimientos, tomates), alimentos refinados y preparados, alimentos ricos en grasas saturadas (carne animal, frituras, leche, mantequilla, quesos grasosos, salsas), alimentos ricos en Omega 6 (frutos secos, semillas, legumbres, aceite de maíz, girasol, cártamo), alimentos ricos en purina (coliflor, champiñones, espinaca, espárragos, frejoles, habas, lentejas), , alimentos sazonados, azúcar refinada, bebidas con cafeína (café, te), carnes rojas (animales de crecimiento rápido, embutidos, pate, tocino), cereales refinados, coliflor, guisantes (alverjas, habas, lentejas, porotos), frutos secos (maní), gaseosas, harinas refinadas, huevos, lácteos (leche, quesos), levadura de cerveza (no recomendable para los que sufren de gota), malta, mariscos, papas blancas, proteínas en exceso, tabaco, verduras ricas en ácido oxálico (tomate, espinacas y pistachos), vinagre, vino tinto (Jean Carper 1994).

1.2. DIETAS Y/O RECETAS DE COCINA:

AYUNAS

1. AAA AYUNAS

Hacer una depuración del organismo con una dieta especial, comida o yerba, un día a la semana (fin de semana) o una semana o más, dependiendo del estado físico y del tiempo necesario para realizarlo; terminar el ayuno con un caldo de verduras al día siguiente: Hacer una dieta de plátanos verdes sancochados por una semana, comer solamente 5 – 10 plátanos al día, hasta saciarse // entre las plantas, abedul, cola de caballo, cúrcuma, ortiga // Entre los alimentos, escoger uno de ellos, ajos, camu camu, coles de Bruselas, germen de trigo, lechuga, nueces, pepino, perejil // comer 3 dientes de ajos crudos, chancar y tomarlos en un vaso de agua // Mezclar un diente de ajos + zumo de un limón, tomar en ayunas // **Ajos rosados + apio + cebolla + limón:** Macerar

toda la noche, agregar en un vaso de agua, 3 dientes de ajos crudos, media cebolla roja, medio limón con cascara y apio. Todo en pedazos, tomar en ayunas, colado // **Ajos rosados + miel de abejas + limón:** tomar en ayunas un ajo crudo molido acompañado con una cucharada de miel y el jugo de siete limones por cuarenta días // Comer brotes de alfalfa o beber diariamente 50 gr. de jugo de las hojas frescas (unas copa) // **Ajonjolí negro:** Remojar una cucharadita de semillas de ajonjolí negro dentro de una taza con un cuarto de agua durante toda la noche. Tomar el agua remojada y sus semillas, en ayunas // Tomar té de kion // **Cura del limón o toronja:** Tomar un vaso de jugo de lima o limón sutil o toronja rosada en ayunas // Tomar el zumo de un limón diluido en un vaso de agua tibia // tomar el zumo de un limón en un vaso de agua tibia acompañado de miel de abejas // **Naranja:** Tomar 1 – 2 vasos de jugo de naranja // **Vinos medicinales:** **Vino de albahaca:** Beber en ayunas una copita de vino de albahaca; agregar a un cuarto de botella de vino tinto, jugo de albahaca, macerar por tres días //

2. DECOCCION DE ORTIGA

Colocar en una olla de acero 1 litro y medio de agua, agregar 3 cucharadas de raíces y hojas de ortiga y cocinar a fuego lento durante 3 minutos. Dejar enfriar, colar y verter en botellas de vidrio; agregar un diente de ajo bien picado, tapar y conservar. Tomar medio vaso en ayunas todos los días. Es un remedio depurativo y antiinflamatorio, además y además la ortiga y el ajo actúan limpiando las articulaciones de los cristales y minerales que se depositan en ellas.

3. DECOCCION DE UÑA DE GATO

Tomar **uña de gato**, una cucharita agregar en un vaso de agua, hervir y tomar. Sirve para levantar las defensas del cuerpo o el sistema inmunológico. Es uno de las yerbas mañaneras principales que deben tomar los pacientes, Se lo recomendamos.



4. **EXTRACTOS:** Zumo de zanahorias, apio, y betarraga o remolacha roja // extracto de piña // 1 – 5 dientes de ajo crudo // **Col:** Machacar o licuar las hojas frescas de col, colar y beber una copita al día el zumo de la col // **Zumo de naranja, 1 vaso + 1 cucharita de harina de coca // Una limonada de un limón, un vaso + 1 cucharita de harina de coca //**

5. EXTRACTOS DE ZANAHORIA Y APIO**Ingredientes**

4 Zanahorias

1 Ramita de Apio

Preparación

Lave con Agua y jabón las verduras para desinfectarlas perfectamente.

Pase cada una de las verduras por el extractor. La zanahoria y el pepino pueden utilizarlo con todo y su cáscara. Este jugo se puede tomar en ayunas. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999).

**6. PAPA NATIVA AMARILLA O MORADA**

Cortar una papa amarilla o morada (nativa) en rodajas, incluida la cascara, dejarlas durante la noche en un vaso lleno de agua. Al día siguiente y en ayunas tomar esta agua con el estómago vacío.

Otra fórmula es tomar el extracto de papa cruda incluida la cascara, puede tomarse en ayunas pura o diluido en medio vaso de agua (es una de las buenas terapias peruanas usadas por siglos, por nuestra gente serrana, alto andina) // comer papa amarilla o morada sancochada con bastante ají // Hacer una

decocción de 50 gramos de cascara de papa en medio litro de agua hasta que se reduce a la mitad, luego filtrar y tomar un vaso, tres veces al día (Montesinos Guillermo, 2000)

**7. VINAGRE DE MANZANA CASERO****Ingredientes**

- 1k de manzana criolla (también llamada manzana de agua o verde o acida)
- 5 litros de agua
- 1 botellón con boca ancha

Preparación

Picar las manzanas, luego verter en un botellón agua y las manzanas picadas en trozos medianos con cáscara y todo. Déjalo macerar un mes, a medio tapar para que los gases de la

fermentación no revienten la botella. Puede cubrir la boca con un tul o una gasa para



evitar que entren insectos. A diario remueva el macerado con una cuchara de madera. Transcurrido el tiempo filtre o cuele y embotelle. Tome a diario 3 cucharadas o agréguelas a sus ensaladas.

DESAYUNO

1. AAA DESAYUNOS: JUGOS Y/O ZUMOS

Escoger alguna de las siguientes alternativas (Alvarado 2010; Duran 1977; Montesinos Guillermo, 2000; www.botanical-online.com; Anne McLntyre, 2005)

Agua tibia + una cucharadita de miel completa.

Alfalfa + chaparral + perejil

Apio + pepino + toronja rosada

Berros + beterraga + pepino

Beterraga + espinaca + manzana

Beterraga + pepino

Cascara de papa tomar como agua de tiempo.

Diente de león: Tomar café de diente de león

Espinaca + perejil + ortiga (extractos)

Espinaca + perejil + pepino (extractos)

Extracto de zanahoria + jugo de limón (partes iguales) tomar una cucharada / día.

Extraer el jugo de las semillas de apio y tomar 5-10 gotas de la misma mezcla

Jugo de naranja y agua

Jugo de naranja + 1 cucharadita de aceite de hígado de bacalao

Jugo de papa cruda antes de las comidas 1-2 cucharaditas

Nueces, comer 5 nueces bien masticadas.

Plátanos, comer 1 – 3 plátanos.

Pepino + ortiga (extracto)

Perejil + ortiga (extracto)

Tomar té de frambuesa rojo.

Tomates, tomar dos vasos de zumo de tomate.

Toronja, tomar medio litro de toronja rosada

Zanahoria + apio

Zanahoria + apio + pepino

Zanahoria + betarraga (remolacha) + pepino

Zanahoria + limón, 1 vaso.

Zanahoria + naranja

Zumo de cerezas

Zumo de zanahoria + apio + betarraga

Zumo de zanahoria + apio + berro + betarraga + espinaca + nabo + toronja



2. CARLOTA DE MANZANA (Para 6 a 8 personas)

Ingredientes

- 6 manzanas
- 3 cucharadas de miel de abejas
- 1 pizca de vainilla
- 150 gramos de albaricoques secos
- 6 galletas integrales
- 100 gramos de miel de abejas
- Zumo de un limón ácido



Preparación

Empapar los albaricoques en agua. Añadir la mitad de la miel. Diluir la otra mitad con el zumo de limón. Cocer las manzanas y hacer un puré. Empapar los biscotes con la miel diluida y cubrir con ellos todo el interior la compota y los albaricoques, formando capas. Cubrir con un biscote. Aceitar ligeramente la superficie. Cocer a horno suave durante tres cuartos de hora. Servir caliente o frío (Carper y Hassan 1994).

3. ENSALADA CAMPESINA

Ingredientes

- 1 alcachofa
- 1 zanahoria
- 1 nabo
- 1 cebolla roja
- Unas ramitas de perejil
- 1 puñado pequeño de cebollino
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- Zumo de un limón ácido



Preparación

Quitar las hojas de la base de las alcachofas, dejar solo el corazón de la alcachofa y cortarlas en cuatro trozos. Frotarlas con el limón, para que no ennegrezcan. Rallar las zanahorias y los nabos. Cortar las cebollas en rodajas, picar los cebollinos y mezclarlo todo. Aderezar con el aceite y el zumo de limón. Colocar en un plato y rodear de una corona de perejil picado. Disponer encima los trozos de alcachofas, en círculo con las hojas hacia arriba.

4. ENSALADA DE VERDURAS (Por persona)**Ingredientes**

- 1 col lombarda
- 6 rábanos rosas
- 1 pellizco de mostaza en polvo
- 6 avellanas
- 1 nabo
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- Sal marina o rosada
- El zumo de ¼ de limón ácido

**Preparación**

Cortar la col en tiras finas. Salar. Añadir el zumo del limón para que la col no ennegrezca. Cortar los rábanos rosas en cuatro largos. Rallar el rábano muy fino. Desleír el polvo de mostaza en el aceite. Picar las avellanas a trozos gruesos. Remover todo junto durante unos 10 minutos antes de servirlo.

5. JUGO DE BERRO CON LIMÓN ACIDO**Ingredientes**

- 1 taza de berro
- Jugo de ½ limón ácido
- 1 pizca de clavo de olor molido

Preparación

Es una buena alimentación para las dietas de artrosis. Licuar el berro. Agregar el jugo de limón y el clavo de olor y revolver. Tomar de inmediato (Albertinazzi, Elba; 2004)

6. JUGO DE NARANJA, BETARRAGA Y PEPINO**Ingredientes**

- 1 betarraga
- 1 naranja
- 1 pepino
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Hojas de albahaca
- 1 cucharita de harina de coca

Preparación

Es una buena receta de cocina para la artrosis. Cocinar la betarraga y pelarla. Pelar la naranja y separarla en gajos. Sacar



las semillas pero dejar el hollejo. Lavar y cortar el pepino. Licuar los tres ingredientes junto con el aceite. Picar la albahaca y agregarla antes de servir. Al final agregar una cucharita de harina de coca (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999).

7. JUGO DE UVA

Ingredientes

- 350 gramos de uva negra
- 1 litro de Agua
- 2 cucharadas de canela en polvo
- Azúcar al gusto

Preparación

Esta receta sencilla se consume al momento de preparar. Se licua el agua, la uva, la canela en polvo y el azúcar. Se cuela y se pasa a una jarra grande. Le puedes agregar hielos al gusto para disfrutar de este rico jugo bien frío (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)



8. JUGO DE ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTA NEGRA

Ingredientes

- 1 tomate
- 4 zanahorias
- 1 taza de agua
- Pimienta negra

Preparación

Pasar el tomate por agua caliente, pelarlo y picarlo. Licuar las zanahorias con agua. Agregar al licuado el tomate picado, con sus semillas. Uso principal artrosis (Albertinazzi, Elba; 2004)

9. LECHE DE ALMENDRAS CON HIGOS SECOS Y NUECES

Calentar un vaso de leche de almendras, luego acompañar con trozos de higos secos y algunas nueces.

10. LICUADO DE BERRO, ESPINACA Y MORA

Agregar un manojo de berro, otro de espinaca y otro de hierba mora a la licuadora con agua pura y tomar un vaso diario durante tres meses (www.nutricion.pro).

11. PLÁTANO CON NUECES EN PAPEL ALUMINIO (4 porciones)**Ingredientes**

- 4 plátanos pintones (no muy maduros)
- Jugo de 1 limón sutil
- 4 cucharadas de canela molida
- 12 mitades de nueces
- 4 bolas pequeñas de helado de yogur bajas calorías

Preparación

Cortar cuatro cuadrados de papel de aluminio de 25 cm de lado. Pelar los plátanos, frotarlos con el jugo de limón y colocar uno en el centro de cada cuadrado. Espolvorear con canela. Picar las nueces y esparcirlas por encima. Cerrar el papel y retorcer los bordes. Acomodar los papillotes sobre una bandeja. Cocinar durante 20 minutos en el horno precalentado a 100°C. Retirar y servir enseguida, con una bolita de helado.

12. RASPADILLA DE TORONJA ROSADA (4 porciones)**Ingredientes**

- 1 litro de jugo de toronja rosada
- 4 cucharadas de miel de abeja
- 1 naranja
- ½ toronja rosada
- 2 kiwis

Preparación

Colocar en un tazón el jugo de toronja y la miel de abeja, mezclar y verter la preparación en cubetas y luego congelar (hielo de toronja). Con la cascara de una toronja rayar y separar. Antes de servir, raspar el hielo de toronja con una cuchara para obtener la RASPADILLA y colocarla en copas. Acompañar con la cascara de toronja rayada, los gajos de naranja, toronja y kiwi.

13. TORTA DE ALMENDRAS CON PLATANOS (Para 4 personas)**Ingredientes**

- 1 vasito de agua
- 2 cucharaditas de puré de almendras
- 4 plátanos grandes
- Cascara de un limón sutil
- Dátiles o avellanas
- Harina

Preparación

Diluir el puré de almendras en agua. Añadirlo a los plátanos machacados. Mezclar con la corteza de limón rayada y luego con la harina para obtener una pasta con la consistencia de la masilla. Extender en una bandeja metálica húmeda. Cocer a horno medio durante 20 minutos. La parte superior debe estar dorada. Adornar con dátiles partidos por la mitad y algunas avellanas.

ALMUERZO

1- ARROZ AMARILLO

Ingredientes

- 100 gr. arroz integral
- 100 gr. zanahorias
- 50 gr. de mantequilla (o aceite)
- 2 cebollas rojas

Preparación

Dorar las cebollas picadas, en una olla de acero con la mantequilla o el aceite. Añadir las zanahorias ralladas. Dejar rehogar y mojar con medio litro de agua con sal rosada. Cuando el agua hierva, echar el arroz y dejarlo cocer durante 15 minutos. Apagar el fuego, tapar y dejar reposar. Servir.

2- CALDO DE PAPAS AMARILLAS O MORADAS (NATIVAS)

Ingredientes

- 7 tazas de agua
- 3 tallos de cebolla roja
- 3 tazas de papa amarilla, morada o negra
- Culantro y perejil
- Sal rosada al gusto

Preparación

Pelar las papas amarillas, moradas o negras, y cortarlas en rodajas. Picar el culantro y el perejil. Cortar la cebolla en trozos. En una olla mediana coloque el agua, la cebolla troceada y la papa en rodajas. Lleve al fuego y cocine hasta que la papa se ablande. Al final del cocimiento agregue más perejil y espolvoree sal rosada al gusto. Sirva caliente (arias 1982).

3- CALDO DE CEBADA (4 porciones)

Ingredientes

- 100 g de cebada perlada
- 2 dientes de ajo rosado 1 cebolla roja
- 3 tallos de apio rebanados
- 1 papa en cubos
- 4 tomates italianos



- 1 zanahoria en rodajas
- aceite de oliva extravirgen (2 cucharadas)
- Sal marina o rosada, pimienta negra y tomillo

Preparación

Enjuagar la cebada en agua fría. Remojarla en agua caliente durante 15 minutos. Calentar el aceite en una olla. Agregar la cebolla y el ajo picados; cocinar durante 5 minutos o hasta que se ablanden. Incorporar los tomates trozados, la zanahoria cortada en rodajas, la papa en cubos y el apio en ruedas; rehogar ligeramente. Sazonar a gusto con sal y pimienta. Perfumar con tomillo.

Añadir la cebada escurrida y bañar con el agua. Llevar a hervor, bajar la llama y mantener una ebullición lenta. Cocinar, revolviendo de tanto en tanto, por 20 minutos o hasta que las hortalizas y la cebada estén tiernas. Servir humeante, con tomillo fresco (una ramita troceada).

4- CANAPES DE BERROS CON ACEITUNAS (Para 3 personas)

Ingredientes

- 9 rebanadas de pan integral
- 10 aceitunas negras
- 1 manojo de berros
- 1 limón
- 6 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

Calentar las rebanadas de pan por ambos lados. Limpiar los berros y cortarlos en trozos, adornar con el limón y aceite de oliva; colocarlos encima de una rebanada de pan, luego colocar una rebanada de pan encima. Encima colocar las aceitunas negras sin pepa, y cubrir con otra rebanada. Si desea agregar sal rosada al momento de servir.

5- CALDO DE VERDURAS A (Por persona)

Ingredientes

- 1 apio
- 1 papa grande amarilla o morada
- 1 puñado de garbanzos
- 1 cucharadita de sal rosada
- 1 ramita de perifollo

Preparación

Cocer el apio con las papas en agua. Hacer un puré muy claro. Cocer los garbanzos en otra olla e acero. Sacarlos en cuanto estén tiernos y añadirlos al puré de papas. Sazonar, espolvorear con perifollo picado. Agregar sal rosada al gusto al final, al momento de servir (Valera 2010).



6- CALDO DE VERDURAS B (Para 6 personas)**Ingredientes**

- 1 poro (solo lo blanco)
- 5 dientes de ajo rosado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 litro de caldo de verduras
- 1kg de papas amarillas o moradas
- 1 cebolla roja
- Un poco de hinojo
- 3 gramos de azafrán

Preparación

Picar fino el poro, la cebolla y el ajo. Mezclarlo con una cucharada de aceite de oliva y dorar despacio. Verter el caldo hirviendo. Al primer hervor. Añadir las papas enteras o a trozos gruesos, el hinojo y el azafrán. En el momento de servir, sazonarlo todo con el aceite restante y el perejil picado (Valera 2010).

7- CALDO DE VERDURAS C**Ingredientes**

- 1 taza de zanahorias
- 1 taza de perejil picado
- 1 taza de apio
- 1 taza de berros
- 1 taza de espinacas
- 1 ½ litros de agua

Preparación

Hierva todos los ingredientes en el agua durante 20 minutos o hasta que estén suaves las zanahorias.

Tome una taza de este caldo, con o sin verduras, en ayunas, antes de la comida y a media tarde. Es importante mantener la constancia en tomar el caldo, además de hacer ejercicio y tomar mucha agua (Cruz Abel, 2007)

**8- CALDO DE VERDURAS CON TRIGO** (Por persona)**Ingredientes**

- 1 poro grande
- 1 cucharada de trigo molido (orgánico, no transgénico)
- 1 pizca de sal rosada

Preparación

Cocer los poros en agua y hacer un puré con ellos. Añadir el trigo molido y colocar al fuego hasta el primer hervor. Servir agregando sal rosada en el plato.

9- CAUSA A LA LIMEÑA**Ingredientes**

- 1 k de papa amarilla o morada
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 limones ácidos (aproximadamente ¼ de taza)
- Sal rosada
- Pimienta
- Hojas de lechuga
- Choclo cocido y desgranado
- Trozos de queso fresco
- 4 aceitunas negras sin pepa

**Salsa Criolla**

- 2 cebollas rojas medianas
- 1 o 2 ají fresco sin semillas ni venas, cortados a la juliana
- Jugo de 2 limones
- Aceite de oliva extravirgen
- Perejil, picado finamente
- Sal rosada
- Pimienta negra

Preparación

Colocar las papas en una olla y sancocharlas con cascara. Retirar de la olla y aún calientes, pelarlas y pasarlas por un prensapapas de manera que se forme un puré. Dejar enfriar y amasar. Condimentar con pimienta blanca, jugo de limón, ají molido y aceite, al gusto. Tomar porciones de la causa y formar bolas, achatándolas en la parte superior. Colocar en el plato y cubrir con salsa criolla. Colocar una rodaja de huevo cocido encima. Decorar con hojas de lechuga, aceitunas, choclo y trozos de queso fresco. Al final agregar sal rosada.

Salsa Criolla:

Cortar cebollas en tajadas bien finas. Poner a remojar en un tazón con agua, mezclando bien. Escurrir y dejar que sequen. Colocar las cebollas en un recipiente y sazonar con sal y pimienta. Agregar el jugo de limón, ají, perejil o culantro y un chorrillo de aceite. Mezclar bien (Dextreit Raymond, Dextreit Jeannette, 1982).

10- CEBICHE DE PESCADO Y LANGOSTINOS (4 porciones)**Ingredientes**

- 500 g de filetes de pescado azul (bonito, salmón o trucha)
- 150 g de langostinos
- 2 cebollas rojas
- 1 diente de ajo rosado
- 1 ají fresco pequeño
- 1 cucharadita de kion fresco rallado
- 2 cucharadas de culantro picado 1 taza de jugo de lima
- 4 papas amarillas
- Pimienta negra recién molida
- Hojas de lechuga para servir

Preparación

Cocer las papas amarillas con cascara, luego cortar y reservar. Cortar el pescado en láminas y los langostinos en ruedas. Ubicar ambos en un tazón. Picar finamente las cebollas rojas, el ajo rosado y el ají sin sus semillas. Poner todo en un tazón junto con el kion y el culantro. Verter dentro del tazón el jugo de lima y el agua. Agregar pimienta. Mezclar bien. Bañar con esta preparación el pescado y los langostinos. Marinar en el refrigerador durante 1 hora. Servir bien frío, sobre un colchón de hojas de lechuga. Echar una papa cortada amarilla a un costado del plato.

11- CONSERVA DE HONGOS**Ingredientes**

- ½ cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 150 gramos de hongos (champiñones, shiitake)
- 1 cebolla roja grande
- 2 pizcas de nuez moscada

Preparación

Dorar la cebolla picada muy pequeña. Añadir los champiñones a trocitos y los condimentos. Hacer que se evapore el agua de los vegetales sin dejar de remover. Poner en un frasco pequeño, apretar bien el contenido y cubrir de aceite o de mantequilla ablandada. Guardar en un lugar fresco.

12- DIETA DE PLÁTANOS VERDES

Hacer una dieta de plátanos verdes sancochados por una semana, comer solamente 5 – 10 plátanos al día, hasta saciarse.

13- ENSALADA DE VERDURAS CON PAPAS AMARILLAS

Sancochar en agua 4 zanahorias, y 4 papas amarillas o moradas peladas y ¼ kilo de coles de Bruselas. Cuando estén tiernas, retirar; escurrir y servir en una fuente. Adornar con lechugas alrededor de la fuente y cubrir con el zumo de 6 limones. Agregar al final sal rosada.

14- ENSALADA CON APIO Y AJONJOLI**Ingredientes**

- 6 ramas de apio con las hojas
- ½ pimiento rojo
- 2 cucharadas de semilla de ajonjolí
- Aceite de oliva extravirgen
- Jugo de limón acido (sutil)

Preparación

Son buenos alimentos para las dietas de artrosis. Lavar y cortar en fina juliana el apio y el pimiento. Colocar los vegetales en una ensaladera y agregar las semillas de ajonjolí. Condimentar a gusto con aceite y limón (Albertinazzi, Elba; 2004).

15- ENSALADA COSTEÑA**Ingredientes**

- Alcachofa (1)
- Cebolla roja (1)
- Nabo (1)
- Zanahoria (1)
- Zumo de un limón acido, ramitas de perejil y aceite de oliva extravirgen.

Preparación

Quitar las hojitas de la base de las alcachofas y cortarlas en cuatro trozos.

Frotarlas con el limón, para que no ennegrezcan. Rallar las zanahorias y los nabos. Cortar las cebollas en rodajas y mezclarlo todo. Aderezar con dos cucharadas de aceite de oliva y el zumo de limón. Colocar en un plato sopero y rodear de una corona de perejil picado. Disponer encima los trozos de alcachofas, en círculo con las hojas hacia arriba.



16- **ENSALADA FRESCA CON VINAGRETA DE LIMON** (4 porciones)**Ingredientes**

- 2 pepinos
- 1 cebolla roja
- 1 mango
- 1 pimiento rojo
- 2 achicoria (endibias)

Vinagreta

- 1 cucharadita de sal rosada
- 1 cucharada de pimienta
- 6 cucharadas de jugo de limón ácido
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 2 cucharadas de culantro picado
- 2 cucharadas de perejil picado

Preparación

Pelar los pepinos, luego partarlos a lo largo y quitarles las semillas con una cucharita y cortarlos en cubos. Cortar la cebolla en dados pequeños. Ponerlos en un recipiente, cubrir con agua hirviendo, dejar reposar 2 minutos y escurrir. Pelar el mango y cortarlo en cubos de 5 mm de lado. Cortar el pimiento del mismo modo. Combinar en una ensaladera todos los ingredientes preparados. Separar las hojas de achicoria y repartirlas en los platos. Para hacer la vinagreta, colocar en un tazón pequeño la sal rosada (mínimo de sal) y la pimienta verde, rociar con el jugo de limón y mezclar hasta que la sal se disuelva. Agregar el aceite de oliva y agitar hasta emulsionar. Incorporar las hierbas. Completar los platos con la ensalada, rociar con la vinagreta y servir enseguida.

17- **ENSALADA CON NUECES** (Por persona)**Ingredientes**

- Arroz integral
- Betarraga (1)
- Nueces (4), nuez moscada y pasas (10)
- Lechuga
- Zumo de un limón ácido, sal rosada y aceite de oliva extravirgen.

Preparación

Cocinar el arroz (2 cucharadas) aparte. Remojar las pasas a remojo en el zumo de limón. Pelar las nueces. Rallar la remolacha. Mezclar con el arroz y el condimento. Colocar sobre una de las hojas de lechuga y cubrir con la otra.

18- ACELGAS RELLENAS DE ARROZ INTEGRAL**Ingredientes**

- 1 puñado de arroz integral
- Champiñones
- 2 cebollas rojas
- 2 ramitas de perejil
- Sal rosada
- 1 cucharadita de levadura
- 2 hojas de acelga
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen

Preparación

Cocer el arroz en agua y escurrirlo bien. Mezclarlo con los champiñones troceados, las cebollas, el perejil picado y la levadura. Formar una bola y envolverla en las hojas de acelga. Atar si fuera necesario. Cocer en una olla de acero con un poco de aceite durante 20 minutos. Salar ligeramente al momento de servir.

19- MERLUZA AL VAPOR ENVUELTA EN LECHUGA (4 porciones)**Ingredientes**

- 16 hojas de lechuga grande y de color vivo
- 4 filetes de merluza de 150 g cada uno
- Sal rosada y pimienta y aceite de maíz (1 cucharada)

Guarnición

- 2 zanahorias
- 400 g de papas amarillas sancochadas (pequeñas)

Preparación

Sancochar aparte en una olla de acero las papas amarillas pequeñas con toda su cascara y reservar. En otra olla de acero amplia calentar agua con el aceite. Colocar agua con hielo en un tazón grande. Extender sobre la mesa dos o tres secadores bien limpios. Con ayuda de una espumadera sumergir las hojas de lechuga en el agua hirviendo, de a pocas por vez y sólo durante unos segundos, hasta que pierdan rigidez, luego retirarlas de inmediato y pasarlas al agua helada; dejarla enfriar brevemente, escurrirlas y apoyarlas sobre los secadores.

Condimentar los filetes de pescado con sal rosada y pimienta a gusto. Superponer parcialmente 4 hojas de lechuga, para formar un rectángulo del largo de los filetes y 20 cm de ancho. Repetir esta operación hasta terminar con todas las hojas y obtener 4 conjuntos.

Disponer un filete sobre cada grupo de hojas y envolver. Acomodar los paquetes en un horno, dejando hacia abajo la unión de las hojas. Cocinar de 10 a 12 minutos. Para preparar la guarnición, cortar las zanahorias en bastones y ubicarlas en una bandeja antiadherente, junto con las papitas. Hornear a 200°C hasta que ambas hortalizas estén cocidas, pero aún firmes. Servir todo bien caliente y agregar sal rosada al gusto.

20- PAPA A LA HUANCAINA**Ingredientes**

- 5 ají amarillo frescos (mejor rocoto)
- 2 dientes de ajo rosado pelados
- 400 g de queso fresco
- ½ taza de aceite vegetal
- 4 aceitunas negras
- 1 k de papa amarilla o morada
- Lechuga
- Sal rosada

Preparación

Sacar venas y pepas al ají, lavarlos bien frotando uno contra otro. Calentar un poco de aceite en una sartén y saltar allí los ajíes cortados junto con los ajos enteros. Poner en la licuadora esta preparación y agregarle el queso y el aceite, batiendo hasta que quede una crema. Si queda muy espesa se puede agregar un poco de leche hasta obtener la consistencia deseada. Servir sobre papas cocidas, cortadas en mitades. Decorar con aceitunas y hojas de lechuga. Al final agregar la sal rosada al gusto. Degustar con la mayor cantidad de ají o rocoto, acuérdense que el ají ayuda a disminuir el dolor de las articulaciones.

**21- SOPA DE COL**

Cortar la col en trozos pequeños. Hervir la col por 45 – 60 minutos. En otra olla freír el ajo rosado picado (5 - 10 dientes) en aceite hasta que se dore, luego agregar la col con su agua, hervir por 10 minutos más. Se puede agregar trozos de pollo orgánico si desea. Luego servir // Otra variable sin ser caldo de col, es la siguiente: Poner 3 – 5 hojas de col en agua hirviendo; luego tomar el líquido o infusión y comer la col (Parragón 2002, Arias 1982).

22- SOPA DE FREJOLES DE SOYA

Esta sopa se prepara mezclando una cucharada de frijoles de soja en una taza con agua, con dos dientes de ajo aplastados. La infusión debe ser bebida dos veces al día (www.enplenitud.com)

23- SOPA DE POROS**Ingredientes**

- 2 poros
- 1 papa amarilla o morada
- 1 yuca (trozo)
- Aceite de oliva y sal rosada

Preparación

Cortar en trocitos los poros y la papa amarilla y cocer en agua. Cuando estén casi cocidos, añadir la yuca y cocer durante 10 minutos más. Añadir y chorrito de aceite y servir templada para que la yuca espese. Espolvorear al final sal rosada al gusto.

**24- SOPA DE SOJA (Por persona)****Ingredientes**

- 1 zanahoria
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 puñado de frejoles de soja
- 1 hongo (champiñón o shiitake)
- 1 puñado de perejil
- 2 pellizcos de sal rosada o marina
- 2 cucharadas de harina de soja completa

Preparación

Remojar los frejoles toda la noche. Cortar en dados pequeños las zanahorias, cebollas y los hongos. Cocer todo en el agua donde se han remojado los frejoles. Diluir la soja en un poco de agua fría hasta que no haya grumos. Verter en las verduras. Añadir el perejil picado. Dar un hervor. Servir caliente o frío. Espolvorear al final sal rosada al gusto.

25- SOPA DE TOMATE (Para 6 a 8 personas)**Ingredientes:**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cebolla roja pequeña, picada fina
- 2 dientes de ajo, picados finos
- 2 tallos de apio, picados finos
- 2 zanahorias picadas finas
- ½ Litros de caldo
- 2 Cucharadas de avena molida
- 4 tomates grandes, picados finos.
- 2 cucharadas de crema/nata de leche Sal y pimienta a gusto

Preparación

Poner el aceite en una cacerola agregando la cebolla, e ajo y las demás verduras. Sofreír todo. Agregar el caldo, echar lentamente la avena, mezclando todo, revolviendo constantemente para que no se hagan grumos, agregar el resto de los vegetales Hervir durante 10 minutos Licuar la mitad de la sopa y agregar el resto, añadiendo la crema. Sazonar y servir (www.alimentacion-sana.com.ar; www.botanical-online.com).

26- ZANAHORIAS CON HINOJO

Ingredientes

- 1 hinojo fresco
- 2 cebollas rojas grandes
- 500 gramos de zanahoria
- 1 cuchara de harina completa
- 1 pizca de ajedrea y otra de tomillo
- Sal rosada o marina, aceite de oliva, ajos rosados

Preparación

Cortar el hinojo en cuatro trozos y freírlos suavemente en una olla de acero. Espolvorear con harina. Añadir las cebollas cortadas en cuatro y las zanahorias en rodajas gruesas. Tapar y dejar que cocine suavemente durante 30 minutos. Colocar el tomillo y la ajedrea sobre las verduras. Si las zanahorias no han soltado su jugo, añadir una taza de agua caliente. Tapar. Dejar cocer despacio; cuanto más tiempo, mejor. Espolvorear al final sal rosada al gusto (Anne McLntyre, 2005)



CENA

1- AAA CENAS

- Comer ají molido con papa amarilla sancochada como tentempiés.
- Tomar 1 – 3 vasos de cerezas (alivian el dolor).



2- CALDO DE POROS

Ingredientes

12 poros;
1 litro de vino blanco seco

Preparación

Quitar a los poros la parte verde y las raíces (que se descartan), luego agregar los poros junto con el vino blanco en una ollita de acero. Hervir por 20 minutos hasta reducir el

líquido a la mitad, de tal manera que se evapore el alcohol; tomar 3 copas al día. Si desea agregar o espolvorear coca en harina (reumatismo con frío en los huesos)

3- CALDO DE VERDURAS CON ESTRAGON (Para 5 personas)

Ingredientes

- 1 litro de caldo de verduras
- 6 cucharadas de arroz completo
- 1 rama de estragón
- aceite de oliva, ajos rosados, pimienta

Preparación

Dejar hirviendo el caldo de verduras, luego agregar el arroz en el aceite caliente para que se dore y añadir el pimienta picado. Verter en el caldo y dejar cocer despacio durante media hora. Incorporar el ajo picado y el estragón troceado. Servir muy caliente.

4- CALDO DORADO (Para 5 personas)

Ingredientes

- caldo de verduras (1 litro)
- arroz integral (5 cucharadas)
- 1 rama de estragón
- 1 pimienta
- 6 tomates
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen y un diente de ajo rosado

Preparación

Hacer un puré con los tomates crudos y añadirlos al caldo hirviendo. Dejar cocer y entre tanto poner el arroz en el aceite caliente para que se dore y añadir el pimienta picado. Verter en el caldo y dejar cocer despacio durante media hora. Incorporar el ajo picado y el estragón troceado. Servir muy caliente.

5- CUTACHO (6 personas)

Ingredientes

- 10 plátanos verdes
- ½ kg maní tostado molido
- ¼ kg cebolla picada
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 2 ajíes rojos
- 1 rollito de culantro (porción)

- sal rosada al gusto

Preparación

Se sancocha los plátanos en la olla. Cuando están listos se saca en un recipiente. El plátano se machuca y se le agrega el maní molido, el ajo, ají, la cebolla, la sal y el culantro. Se sigue moliendo hasta hacer uniformidad con la mezcla. Luego se hace bolas con las dos manos y se puede servir acompañado de una limonada caliente (Valera2010).

6- ENSALADA DE ALFALFA

Preparación

½ kilo de alfalfa fresca y tierna lavarla con agua hirviendo y dejarla en limón y sal rosada por cinco minutos. Luego, colóquelas en un tazón con cebolla picada, culantro, y paltas cortados. Sazonar con sal rosada y aceite. Servirlo con rodajas de papas amarillas sancochadas o zanahorias cocidas.

7- ENSALADA DE VERDURAS (Por persona)

Ingredientes

- 1 col lombarda (del tamaño de un puño)
- 6 rábanos rosas
- 6 avellanas
- 1 nabo
- aceite de oliva extravirgen, limón ácido sutil.
- , mostaza en polvo y sal rosada o marina

Preparación

Cortar la col lombarda en tiritas finas. Salar. Añadir el limón para que la col no ennegrezca. Cortar los rábanos rosas en cuatro largos. Rallar el rábano muy fino. Desleír el polvo de mostaza en el aceite. Picar las avellanas en trozos gruesos. Remover todo junto durante unos 10 minutos antes de servirlo.

8- ENSALADA DE VERDURAS CON

MANZANA (Por persona)

Ingredientes

- 1 trozo de betarraga cruda
- Hojas de lechuga
- 1 limón ácido
- 1 manzana verde ácida
- 1 nabo grande
- 1 zanahoria



- Aceite de oliva extravirgen y perejil
- 1 pellizco de sal marina o rosada

Preparación

Rallar el nabo, la zanahoria y la beterraga sin mezclarlas. Cortar el limón a rodajas finas. Trocear la lechuga. Cortar la manzana en dados. En una fuente colocar el nabo y al lado la zanahoria y la ensalada, formando algunos dibujos geométricos.

9- SOPA DE ALCACHOFA**Ingredientes**

Alcachofas (1 Kg.)
 Papas amarillas o moradas (0.5 Kg.)
 Caldo de verduras (dos tazas)
 Poros (02)
 Leche de soja (1 vaso)
 Aceite oliva

Preparación

Primero sancochamos las papas amarillas con cascara y lo reservamos. Luego limpiamos bien las alcachofas y los poros. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, salteamos las verduras unos minutos. En la misma sartén, vertemos el caldo de verduras y dejamos cocer hasta que las verduras estén tiernas. Incorporamos entonces el vaso de leche y removemos. Le volvemos a dar un ligero hervor y servimos acompañados con trozos de papa amarilla sancochada.

**10- SOPA DE LECHUGA Y PORO****Ingredientes**

- 2 lechugas
- 2 poros
- 6 rebanadas pan integral tostado
- Aceite, sal rosada y perejil

Preparación

Lavar los poros y cortarlos en ruedas. Deshojar las hojas de la lechuga y reservar la parte central blanca. Rehogar este tronco blanco de la lechuga, junto con los poros. Cocer las hojas de la lechuga con el perejil picado y cuando esté cocido, añadir el poro y el tronco rehogado. Poner el pan en el fondo de la sopera y verter por encima la sopa. Servir. Espolvorear al final sal rosada al gusto.



11- **ENSALADA MODERNA** (Por persona)**Ingredientes**

- 1 trozo de betarraga
- Hojas de lechuga
- ½ manzana acida
- 1 nabo grande
- 1 zanahoria
- aceite de oliva, limón sutil, sal rosada y perejil

Preparación

Rallar el nabo, la zanahoria y la betarraga sin mezclarlas. Cortar el limón a rodajas finas. Trocear la lechuga. Cortar la manzana en dados. En una fuente colocar el nabo y al lado la zanahoria y la ensalada, formando algunos dibujos geométricos.

12- **ZANAHORIA Y KIWI****Ingredientes**

- 3 zanahorias
- 2 manzanas orgánicas
- 2 kiwis

Preparación

Lavar las zanahorias y las manzanas a conciencia bajo el grifo y cortarla en pedazos. Pelar los kiwis. Pasar por la licuadora, tómeselo enseguida.
(Montesinos Guillermo, 2000)

**ENTRECOMIDAS**

Escoger una de las infusiones o decocciones de la lista, líneas abajo:

Abedul: Infusión de una cucharadita de hojas secas por vaso de agua. Tomar dos o tres vasos al día.

Abedul, hipérico, San Juan, diente de león, fresno: Hacer una infusión con hojas de abedul 10 gramos, hipérico o hierba de San Juan 15 gramos, diente de león 15 gramos, hojas de fresno 15 gramos, agracejo 15 gramos; se mezclan todas y se echa una cucharada sopera por taza de infusión, se toman tres tazas al día, después de las comidas.

Aceite de pescado / aceite de anchoveta: Tomar una cucharadita de aceite de pescado (preferible anchoveta, omega 3), todos los días, a las 10 de la mañana y otro a las 4 de la tarde.

Alfalfa: Tomar el té de alfalfa, agregar una cucharita de semillas de alfalfa a una taza de agua hirviendo; tomar 3 - 4 tazas por día

Aloe Vera: Comer dos dedos de gel de Aloe Vera (una copita) y consumir alimentos que contengan calcio. Agregar 15 gramos de coca (harina) en las comidas.

Apio: Tomar la infusión de semillas de apio, una cucharada por taza, tomar 3 veces al día, antes o después de las comidas.

Calabaza: Una taza de jugo, extraída del vegetal, se debe mezclar con una cucharilla de miel, y tomar diariamente por tres meses.

Cálamo aromático + reina de los prados + achicoria + brezo + lampazo + amapola + tomillo. A partes iguales. Una cucharada sopera por taza en infusión. Una taza al día.

Clavo de olor: ½ cucharadita de clavo de olor en harina en un vaso de agua 3 veces al día

Coca + limón: Este es uno de los más efectivos, para personas mayores de 50 años tomar media cucharita de harina de coca disuelta en un vaso de limonada preparada con un solo limón; tomar en ayunas, por 2 semanas, luego descansar dos semanas, hasta resolver el problema. En personas entre 40 y 50 años recomendamos lo mismo pero acompañar con una cucharita de harina de coca.

Coca + naranja: Este es uno de los más efectivos, para personas mayores de 50 años tomar media cucharita de harina de coca disuelta en un vaso de zumo de naranja; tomar en ayunas, por 2 semanas, luego descansar dos semanas, hasta resolver el problema. En personas entre 40 y 50 años recomendamos lo mismo pero acompañar con una cucharita de harina de coca.

Cola de caballo: calcifica los huesos por su contenido en sílice, refuerza el hígado y depura la sangre, echar un puñado (10 – 30 gramos) en un litro de agua hirviendo, dejar reposar por 10 minutos, colar y beber durante el día.

Cola de caballo y malvavisco: Hervir en ¼ de litro de agua la cola de caballo y la raíz de malvavisco 5 minutos a fuego lento. Tomar una taza tres veces al día, antes de cada comida.

Consuelda: Decocción de la raíz y aplicar una compresa mojada sobre la zona afectada.

Cúrcuma: Tomar el cocimiento de ½ cucharadita de cúrcuma en harina en un vaso de agua 3 veces al día.

Diente de león + zarzaparrilla: Hacer una infusión en partes iguales de diente de león + zarzaparrilla; una cucharadita de la mezcla para cada taza, reposar 5 minutos, colar y beber después de cada comida.

Diente de león + milenrama + abedul + corteza de frángula + pensamiento + hipérico + manzanilla: 10 gr cada uno. Dos cucharaditas de la mezcla por taza en infusión. Una taza al día.

Enebro: masticar dos o tres bayas de enebro antes de las comidas.

Eucalipto: Disolver 20 o 30 ml de aceite esencial en un litro de agua y realizar fricciones sobre la articulación afectada.

Gato: colocar un gato (negro) sobre la parte afectada.

Harpagofito: Una cucharadita en medio litro de agua, infusión por 3 minutos, después es necesario dejar en reposo durante unas 6 horas. Se cuele el preparado y se toma la tercera parte de la infusión antes de cada comida.

Harpagofito + ortiga + ulmaria: Mezclar a partes iguales harpagofito + ulmaria + ortiga mayor. Ponga una cucharadita de la mezcla por cada taza, deje reposar unos 5 minutos, cuele y beba 3-4 tazas al día

Kion: tomar la infusión de ½ - 1 cucharadita de kion en harina en un vaso de agua 3 veces al día.

Limón: Hacer la **cura del limón** en ayunas: que consiste en tomar el zumo de un limón diluido en agua. Aumentar progresivamente la dosis, añadiendo un limón diario hasta llegar a 12. Invertir el proceso hasta llegar de nuevo a un limón diario. Es bueno acompañar al tratamiento una dieta vegetariana (sin carne, grasas, azúcar, café, y alcohol), tomar la cura del limón por 3 meses // Realizar fricciones con el aceite de limón en las zonas afectadas y adoloridas // Preparar un caldo de limón con una cucharada de aceite de almendras y cuatro de aguardiente, bien batidos; tomar sólo dos cucharadas. Además al mismo tiempo, cubrir la zona adolorida con una toalla ahumada con romero // Aplicar masajes de limón en la piel (medio limón partido por la mitad) // Tomar el jugo de un limón en ayunas, otro antes del almuerzo, otro antes de la comida y de postre jugo de naranja // Hervir a fuego lento dos limones (sin pepas y en rodajas), endulzarlo con azúcar y tomarlo en dos noches, antes de acostarse; luego hacer la operación con 3 limones en 3 noches, luego con 4 limones en 4 noches y así sucesivamente hasta llegar a 10 limones; muchas personas desaparecen su reumatismo antes de terminar su tratamiento. Es bueno acompañar al tratamiento una dieta vegetariana (sin carne roja, grasas, azúcar refinada, café, y alcohol) // Tomar una limonada caliente de 2 – 8 limones hervidos en medio litro de agua, diariamente // tomar un vaso de extracto de papas y zumo de limón, en partes iguales, 3 veces al día //

Manzanilla: El aceite de manzanilla ayudara a rebajar la inflamación y reducir el dolor. Realizar un masaje sobre la articulación dolorida con un poco de aceite de manzanilla. Si se prefiere realizar su propia preparación: Macerar de 2 onzas de flores secas en un litro de aceite de oliva durante un par de horas. Guardar el líquido en un recipiente oscuro y bien cerrado y aplicar cuando se sienta dolor.

Miel de abejas: tomar 2 cucharadas de miel al día.

Naranjas: Hacer una cura de naranjas por 3 días seguidos.

Noni + piña: Tomar el extracto de 2 nonis y piña, 3 veces al día.

Nueces: Comer 5 – 6 nueces al día.

Orina: Tomar la primera orina del día, por una semana.

Ortiga: Hacer una decocción de la raíz de ortiga por 10 minutos, tomar 3 tazas al día; lo mismo como infusión pero de las hojas (dos cucharadas de hojas secas) por litro de agua, tomar 3 veces al día antes de las comidas // Colocar en una cacerola 1 litro y medio de agua, agregar 3 cucharadas de raíces y hojas de ortiga y cocinar a fuego lento durante 3 minutos. Dejar enfriar y colar, luego se vierte en un recipiente de vidrio y se agrega un

diente de ajo rosado bien picado, se tapa y se guarda en la heladera. Tomar medio vaso en ayunas todos los días.

Ortiga blanca + hojas de abedul + corteza de sauce + hojas de menta: En un recipiente mezcle a partes iguales, 2 cucharaditas de postre por cada ¼ de litro de agua (vaso o taza). Reposar y colar. Tome 3-4 infusiones, distribuidas a conveniencia.

Ortiga blanca + muérdago + corazoncillo + sauco flores + abedul: Infusión. Una cucharada sopera por taza de agua

Palo santo: Tomar durante diez días té de palo santo hervido a fuego lento; suspender por cinco días y luego volver a iniciar el tratamiento.

Papa + limón: Rayar una papa pequeña y agregar 1 copa de zumo de limón, tomar 3 veces al día después de los alimentos.

Parietaria: Cocimiento de 50 gramos de parietaria en un litro de agua por 10 minutos, tomar varias veces al día.

Pelo de choclo + cola de caballo + ortiga. Infusión 3 veces al día.

Perejil: Tomar un puñado de perejil y echar en 1 litro de agua hirviendo, luego reposar 20 minutos tomar ½ taza antes de cada comida.

Perejil + Zumo de tomate. Tomar el extracto de la mezcla tres veces al día.

Pulsera de cobre: Remedio antiguo incaico y egipcio, usar para asimilar el cobre y este al calcio.

Romero: Añadir esta hierba en las comidas. Infusión de una cucharada de planta seca por taza de agua hirviendo. Beber un par de tazas al día.

Salvia + romero + tomillo + menta: Infusión mixta contra la artrosis: Mezclar una cucharada de salvia, una de romero, una de tomillo y una de menta. Verter sobre la mezcla 1 litro de agua hirviendo. Tras 5 minutos colar y guardar. Tomar una taza diaria durante 3 semanas seguidas. Se puede repetir el tratamiento si para de tomar durante 4 días.

Rábano rusticano: masticar una cantidad diminuta de hojas de rábano rusticano, pues se dice que previene los ataques.

Romero: Macerar romero al 10% en alcohol de 96%, 2 semanas, aplicar x 4-6 semanas en las partes adoloridas //

Ruibarbo: Machacar los tallos verdes del ruibarbo, con una cantidad igual de azúcar. Tomar una cucharadita 3 veces al día.

Sal de Epson, tomarse dos veces por semana durante tres meses en caso de reumatismo crónico y una vez por semana a partir de entonces.

Sauce + harpafogito: Hervir durante 10 minutos a fuego lento un puñado de corteza de sauce y un puñado de harpafogito en ¼ litro de agua. Dejar reposar por 15 minutos y colar. Tomar tres veces al día, antes de cada comida.

Semillas de alfalfa: Preparar una cucharadita de semillas de alfalfa en una taza con agua. Tomar tres o cuatro de estas tazas de té al día por al menos dos semanas.

Semillas de Lino: Acompañar en las comidas hasta dos cucharadas de semillas de lino; moler al momento de hacer la ingesta.

Soya: Preparar una sopa de soya; agregar 1 cucharada de frijoles de soja hervidos en una taza de agua, juntar con dos dientes de ajos crudos aplastados, beber dos tazas al día

Toronja: Hacer una cura de toronja por 3 días seguidos.

Uña de gato: Tomar una decocción de uña de gato la rojita, hervir 15 minutos

Vinagre de sidra: Tomar 1 cucharadita de vinagre de sidra

Vinagre de sidra de manzana + dos cucharaditas de miel en un vaso pequeño de agua caliente tomar dos veces al día.



1.3. TRATAMIENTOS NATURALES

Escoger uno de estos tratamientos naturales: (Arias 1982; Balch 1977; Corinne 2001; Delgado 1999; Keville 1997; Lazaeta 1999; Pompa 1988; Yeager 2001; Urquixo, Luquin y Bernaola 1998; www.medicinasnaturistas.com; Jean Carper 1994; Montesinos Guillermo, 2000).

AAAA PRIMER TRATAMIENTO

Lo primero que hay que hacer es saber si uno tiene estreñimiento, si tiene eliminar el estreñimiento; les recomendamos el capítulo de comidas para el estreñimiento de mi libro ALIMENTACION MEDICINAL, revisarlo y difundirlo. Hay que hacer una **Depuración intestinal:** Uno de los primeros pasos que hay que hacer para aliviar los problemas de reumatismo es hacer una depuración intestinal, aplicarse **enema de limón**, 4 domingos seguidos. Si ha sufrido de estreñimiento, con mayor razón, por lo menos 8 veces en un mes, hasta sentir alivio completo.

Actividad deportiva: Es importante hacer ejercicios diarios y en forma regular, para prevenir la rigidez y favorecer la remineralización al aumentar la circulación sanguínea en el hueso (los nutrientes llegan al hueso a través de la sangre). // Desarrollar ejercicios de estiramiento (yoga) por un lapso de 10 a 30 minutos por día // si trabajas en oficina y pasas

mucho tiempo sentado, levántate cada treinta minutos y da unas vueltas; más recomendable es dar un paseo de media hora por día // practicar natación (mejor actividad deportiva para artritis reumatoidea) // Montar bicicleta // Colocar al lado del empeine un saquito de 2 kilos de arena o cemento, ubicarse en un lugar alto que queden los pies colgados y hacer 20 a 30 veces levantamientos por lado, en forma sentada y estiramientos eso ayuda a la movilidad de las rodillas.

BAJAR DE PESO

A las personas gorditas se les recomienda bajar de peso para no lastimar las coyunturas o articulaciones y aumentar el dolor o inflamación.

BAÑOS

Baños: Aceite de castor: Tomar baños de tina, agregar aceite de castor a una tina con agua caliente // **Albahaca:** darse baños de tina en agua caliente, agregar 1 – 2 litros del cocimiento de hojas de albahaca // **Artemisa:** darse baños calientes de tina con su cocimiento // **Azufre:** Bañar las partes afectadas con agua de azufre, tipo churin en lima Perú // **Baños de coral:** tomar baños de tina con agua de coral // **Baños de mar:** Tomar baños de sal de mar ó parecido tomar baños en agua caliente en una tina y agregar sal marina al 30%, (salmuera) // **Baños de infrarojo:** Tomar baños de luz infraroja en las noches // **Baños de sol:** tomar baños de sol al medio día, máximo 20 minutos, entre las 11 de la mañana y las 3 de la tarde // **Baños vitales:** Tomar baños vitales, con una bandeja, mojarse solo los órganos sexuales; en las noches o en las mañanas // **Castaño de indias:** Preparar una decocción de 60 gramos de corteza de castaño de indias en medio litro de agua, hervir durante unos 12 minutos; añadir al baño y realizar baños de asiento // **Enebro:** Bañar las partes afectadas con agua de enebro // **Hierbabuena:** darse baños de tina en agua caliente, agregar 1 – 2 litros del cocimiento de hojas de hierbabuena // **hierbamora:** darse baños de tina en agua caliente, agregar 1 – 2 litros del cocimiento de hojas de hierbamora // **Laurel blanco:** Tomar baños de vapor matinales con hojas de laurel blanco // **Limón:** Tomar baños de tina, agregar 2 – 4 tazas de zumo de limón a una tina con agua caliente // **Maniluvios y pediluvios:** Tomar baños de pies o manos con estragón // Maniluvios y pediluvios de papa: Preparar en una bandeja agua con 2 vasos de papa rayada con toda su cascara, y allí remojar por 30 minutos las manos o pies, las partes que tengan problemas de artrosis, luego friccionar con polvillo de papa con ajo crudo machacado // **Manzanilla:** Tomar baños de vapor matinales con flores de manzanilla // **Ortiga:** Bañar las partes afectadas con agua de ortiga // **Mejorana:** darse baños de tina en agua caliente, agregar 1 – 2 litros del cocimiento de mejorana // **Orégano:** darse baños de tina en agua caliente, agregar 1 – 2 litros del cocimiento de hojas de orégano // **Romero:** Sumérsese en baño caliente con poco de romero // **Tomillo:** Tomar baños de vapor matinales con tomillo // **Sal**

de Epsom: Las partes afectadas también deben bañarse dos veces al día en agua caliente con sal de Epsom (sal ¼ de libra de un cuenco lleno de agua caliente) después de lo cual debe ser un poco de aceite de oliva aplicado. // **Sal de magnesio:** Tomar baños de tina, agregar sal de magnesio a una tina con agua caliente // **Yerbamora:** darse baños de tina con el cocimiento de las ramas // (balbach 1988-1).

CATAPLASMAS / COMPRESAS O EMPLASTOS:

Aplicar emplastos calientes (preferible) para usarlo en días alternos, en las noches antes de dormir hasta el día siguiente en la mañana. **Aceite de castor + limón:** Aplicar una compresa húmeda; preparar la infusión de cascara de limón y mezclar con aceite de castor caliente, cubrir la parte afectada con el líquido resultante, luego cubrir con plástico 1 ó 2 horas // **Albahaca:** Aplicar compresas derivativas, de albahaca sobre las partes afectadas, envolver con franela o lana y poner botellas de agua caliente hasta que el enfermo sude copiosamente; luego enjuagar el sudor con un paño mojado en agua templada y abrigar bien el paciente // **Aloe vera o sábila:** aplicar una cataplasma de Aloe Vera mezclado con miel, cáscara de naranja y barro rojo (colocarse en las noches) // **Arcilla:** Cataplasma de arcilla con agua caliente // **Arcilla roja:** Cataplasmas de arcilla roja // **Arcilla verde:** tiene propiedades antiinflamatorias, a la que añadiremos aceites esenciales como los de alcanfor, orégano, enebro y cola de caballo. Ponemos la cataplasma de arcilla + aceites sobre la zona dolorida a tratar y cubrimos con un paño de algodón, hay que dejar actuar de 1-4 horas. // **Árnica:** Aplicar compresas derivativas, de árnica sobre las partes afectadas, envolver con franela o lana y poner botellas de agua caliente hasta que el enfermo sude copiosamente; luego enjuagar el sudor con un paño mojado en agua templada y abrigar bien el paciente // **Barro caliente:** Aplicar sobre la zona afectada compresas de barro caliente // **Borraja:** Aplicar en las noches compresas frías de borraja sobre el vientre y riñones // **Col:** Aplicar en las noches compresas con hojas calientes de col sobre la zona afectada // **Fresno:** Aplicar compresas derivativas, de árnica sobre las partes afectadas, envolver con franela o lana y poner botellas de agua caliente hasta que el enfermo sude copiosamente; luego enjuagar el sudor con un paño mojado en agua templada y abrigar bien el paciente // **Linaza:** Aplicar una compresa de de linaza sobre la zona afectada (reumatismo por frío) // **Orina:** Compresas de orina caliente cubierta con una toalla caliente, por espacio de 10 minutos; se puede realizar varias veces al día // **Pimienta de cayena:** Aplicar en las noches compresas frías de pimienta de cayena sobre el vientre y riñones // **Raíz de artemisa** cocida en leche, de artemisa con aceite de olivo, de hojas de barbasco, tallo de bejuco o de un trozo de penca de maguey//. **Repollo:** Hacer un emplasto de repollo (pasarle un rodillo de madera para aplastarle un poco) y arcilla mojada con infusión de cola de caballo. Ponerlo con un trapo calentito de lana y una venda elástica para que no se caiga. Retirarlo por la mañana // **Romero + laurel:** Macerar en un tazón una pizca de romero, 10 bayas machacadas de laurel; calentar la mezcla en baños maría durante una hora, frotar en las

partes adoloridas // **Yuca:** masa de yuca sobre la parte afectada (www.alimentacion-sana.com.ar).

FROTACIONES Y/O MASAJES

Son muy útiles tanto a nivel local como a nivel general. **Aceite de almendras + alcanfor:** Diluir un trozo de alcanfor en aceite de almendras y masajear el área afectada antes de acostarse // Hacerse masajes con Aceite de almendra con árnica // **Aceite de castor:** frotar la zona afectada con aceite de castor // **Aceite de eucalipto:** Disolver 20 ó 30 ml de aceite esencial de eucalipto, en un litro de agua y realizar fricciones sobre la articulación afectada // **Aceite de eucalipto + aceite de almendras:** Hacer masaje en la zona adolorida con 7 gotas de aceite esencial de eucalipto en 25 ml de aceite de almendras dulces // **Aceite de eucalipto + aceite de pepita de uvas:** Hacer masaje en la zona adolorida con 7 gotas de aceite esencial de eucalipto en 25 ml de aceite de pepita de uva // Aceite de hipérico o hierba de San Juan.// **Aceite de lavanda + aceite de germen de trigo:** El masaje con 3 gotas de aceite esencial de lavanda en 10 ml de aceite de germen de trigo calma el dolor y ayuda a aliviar la rigidez // **Aceite de pimentón:** Frotar con un poco de aceite de pimentón para calentar la zona y reducir el dolor y la rigidez // **Aceite de pino, limón o enebro** (entre 7-14 gotas) en un aceite portador como el de almendras dulces. // **Aceite de romero:** Hacer frotaciones con aceite de romero // Aceite de romero mezclado con aceite de manzanilla // // Aceite de romero y menta; mezclar 5 gotas con otro aceite vegetal, como por ejemplo el de almendras y se fricciona con movimientos giratorios // **Agua fría:** hacer frotaciones con agua fría sobre la zona adolorida // **Ajos rosados:** Frotar con ajo molido la parte afectada // Alcohol alcanforado // Alcohol con cayena // Alcohol de romero // **Cebolla roja:** frotarse cebolla roja en la parte adolorida // **Gato negro:** Frotar o colocar un gato negro sobre la zona adolorida // Lavanda o alhucema o espliego: Poner las flores de lavanda (2 tazas de flores) en un recipiente que resista bien el calor, luego agregar un litro de agua recién hervida y destilada. Reservar por 48 horas, removiendo de vez en cuando, luego se cuela el líquido con una tela de gasa, presionando por último bien las flores para extraer la máxima fragancia. Se agrega vodka (2 cucharadas), que actúa como vasodilatador y se remueve de nuevo. Por último, se embotella, se tapa y se etiqueta. Se aplica dando masajes en la zona dolorida. Su efecto antiinflamatorio proporcionará una agradable sensación de alivio // **Limón:** Frotar las partes afectadas con zumo de limón // **Manzanilla:** realizar fricciones con la maceración de 2 onzas de flores secas de manzanilla, en un litro de aceite de oliva durante un par de horas // **Manzanilla, loción:** Elaborar una loción de manzanilla con 100 gr de manzanilla y 20 - 50 ml de aceite de germen de trigo, mezclar y macerar por 3 semanas dentro de una botella oscura en un armario, luego colar y frotar en las zonas doloridas // **Mentol + pimiento:** Aplicar este ungüento a base de mentol + pimiento picante, frotar 3-4 veces al día // Muérdago // **Pimienta de cayena:** hacer un cocimiento de pimienta de cayena, frotar la solución en la parte adolorida // **Romero y menta:** masajes

con aceite de romero y menta, se mezclan 5 gotas con aceite de almendras y se fricciona con movimientos giratorios // **Ruda:** Frotar con ruda en alcohol caliente o con aceite de laurel (este último se obtiene machacando hojas y semillas de dicha planta, las que se cuecen y se exprimen, con lo que se extrae un aceite verdoso de olor y consistencia característicos) //

TERAPIA ALIMENTICIA

Pera, soya verde y tofu (evitar canela, kion, pimentón o vino; reumatismo por calentura o con inflamación) // Cordero, kion y papaya, además de tintura de hierbas (evitar algas, melón, peras o soya verde; para reumatismo con enfriamiento, dolor y aversión al frío) // Nueces, pollo, tortuga o semillas negras de sésamo (atrofia muscular o articulación deformada) // (Wang Lihua, L.A.C. 2007).

El arroz actúa disminuyendo los edemas. También el espárrago, apio, zanahorias, perejil, ortiga y diente de león poseen una elevada acción diurética // Deberá emplearse la sal en poca cantidad. Es preferible condimentar los alimentos con tomillo, salvia, albahaca, perifollo, ajo, cebolla, baya de enebro, azafrán, canela, perejil y cebollino //

1.4. PLANTAS MEDICINALES:

Abedul (reumatismo agudo, antiinflamatoria), Abuta, acebo, achicoria, acónito, **ají** (analgésica), álamo, albahaca, aliso, amargón, aralia, aristoloquia, árnica (flores), artemisa, barbasco, bardana, bellaco caspi, brionia negra, cactus, calaguala, cálamo aromático, caléndula (flores), caña brava, carapa, cártamo, chaparral, chuchuhuasi, cola de caballo, consuelda, cumaseba, cúrcuma (antiinflamatoria), **diente de león**, enebro (reumatismo crónico), escaramujo (reumatismo crónico), espino albar, espino blanco (analgésico), espliego (reumatismo crónico), fresno-hojas (reumatismo crónico, antiinflamatoria), fucus, fumaria (reumatismo crónico), garra del diablo (analgésica), gatuña, gayuba, ginebra, gordolobo, graviola, grosellero negro (antiinflamatoria), guaco, guayaco, guindilla, guinea, **HARPAFOGITO o garra del diablo** (reumatismo crónico, analgésica, antiinflamatoria), hiedra venenosa, **hierbabuena**, hierba de bicho, hierbamora, icoja, iporuro, jara, jengibre (kion, analgésica, antiinflamatoria), judía, garra del diablo, laurel, lavanda, limón, linaza, llantén, maíz, manzanilla, matricaria, **Mejorana**, milhombres, mostaza blanca, mostaza negra, muérdago, murure, ñame silvestre, Orégano, oroval, **Ortiga (analgésica)**, ortiga

mayor, ortiga blanca, ortosifón, palo azul, palo santo, **PARIETARIA**, pau de arco (analgésica), pelo choclo, pensamiento, perejil, pimienta, pimienta de cayena (analgésica), pino, rabo de gato, romero, ruda, ruibardo, sabadilla, sanguinaria, sauce (sauce blanco; analgésica, antiinflamatoria), saúco (crónico), sello de Salomón, serpol, siete sangrías, tomillo, trébol, trébol acuático, ulmaria (reumatismo agudo, analgésica, antiinflamatoria), **UÑA DE GATO** (antiinflamatoria), uva ursi, yuca, zarzamora, **zarzaparrilla** (reumatismo crónico) (Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Brack Antonio 1999; Carvajal P. A. 1957; Cechini Tina 2004; Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998; www.actosdeamor.com).

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
3. alimentacaointeligente.blogspot.com/2008/09/frutas-comida-que-o-melhor-remedio.html
4. Alvarado Thales (2010A): El poder nutritivo y curativo de las verduras. Ediciones Alpamayo, 416 páginas.
5. Alvarado Thales (2010B): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Ediciones Alpamayo, 434 paginas
6. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.
7. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edición. Editorial La verdad presente. 482 pags.
8. Balch James, (1997): Recetas nutritivas que curan; 664 págs., Avery Publishing Group.
9. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
10. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE, Publicado por Avery; 382 páginas.
11. Capo, 2004. MIS OBSERVACIONES CLÍNICAS SOBRE EL LIMÓN, EL AJO Y LA CEBOLLA. Edition: illustrated. Publicado por Editorial Kier. 126 páginas
12. Carper jean (2008): los alimentos medicina milagrosa. Editorial norma, 583 páginas.
13. Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994. LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma. 582 páginas
14. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
15. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 paginas.
16. Corinne Netzer (2001): El gran libro de las curas milagrosas. 444 páginas. Editorial Salud y bolsillo.
17. Cruz Abel (2007): Belleza natural. Publicado por SELECTOR. 160 páginas.
18. Dahlke y Ehremberger 1999. Dharma Singh (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano. 366 págs.
19. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
20. Dextreit Raymond, Dextreit Jeannette, 1982. Recetas y menús para artríticos, reumáticos y descalcificados. Publicado por Acuario. 76 páginas.
21. Duke James, 1998. LA FARMACIA NATURAL: El Experto En Hierbas Mas Renombrado Del Mundo Revela Los Últimos Descubrimientos Sobre Las Hierbas Curativas Mas Poderosas Para Prevenir Y Tratar Mas de 100 Problemas Comunes de La Salud. Publicado por Rodale. 621 páginas.
22. Duran Felipe (2007): manual curativo con frutas y plantas medicinales. Editorial Grupo latino. 686 paginas.
23. ezinearticles.com/?Arthritis-Rheumatism-Natural-Treatment&id=1917445

24. Grupo latino: El guardián de la salud alternativa. Editorial Grupo latino, 1283 páginas.
25. Hausman patricia y Benn Hurley Judith (1993): Los alimentos que curan, guía completa del poder curativo de la nutrición. Barcelona. Editorial Rodale, 511 páginas.
26. Jorge Rodríguez y Ana Sánchez (1997): Salud y larga vida por la alimentación. Colección Terapion. Segunda edición; 438 páginas.
27. Keane Maureen, 1999).
28. Keville Kathi (1997): Hierbas Para La Salud, Guía Completa De Recetas Medicinales, (Ediciones Oniro), 384pgs.
29. Lazaeta Acharan, Manuel (1999): La Medicina Natural Al Alcance de Todos; Ed. Kier, argentina, 451 págs.
30. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): “Selección de Plantas Medicinales de México”. Editorial Limusa. Primera ed.
31. Litchitz A (1980): La llave del placer. Editorial Kier. 149 paginas.
32. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
33. McLntyre Anne, 2005. BEBIDAS SALUDABLES Y CURATIVAS. Publicado por Ediciones B – México. 158 páginas.
34. Montesinos Guillermo, 2000. Zumos y alimentos licuados sanos y curativos. Publicado por SELECTOR. 160 páginas
35. Parragón (2002): Guia de los remedios curativos. Editorial Parragón (indonesia), 256 páginas.
36. Pompa jerónimo (1988): Medicamentos indígenas. 52 ava edición, editorial América s.a., 340 paginas.
37. Schneider Ernst, Malaxetxebarría Esther, Pamplona Jorge, 2003. Salud por la Naturaleza (2 Vols.). Edition: 2. Publicado por Editorial Safeliz.
38. Selene Yeager (2001): La guia medica de los remedios alimenticios. Editorial Prevention. USA, 740 paginas.
39. Urquixo, Luquin y Bernaola (1998): La botica de la abuela. 148 paginas
40. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.
41. www.actosdeamor.com
42. www.alimentacion-sana.com.ar
43. www.ayurvedicure.com/home-remedies/homeremedies-rheumatism.htm
44. www.botanical-online.com
45. www.diethealthclub.com/health-issues-and-diet/rheumatism/diet.html
46. www.drweil.com/drw/u/QAA153653/rheumatoid-arthritis
47. www.enplenitud.com
48. www.goherbalremedies.com/blog/natural-cure-process-to-control-the-problem-of-rheumatism
49. www.guiadadieta.com.br/saude/as-ervas-mediciniais-e-suas-indicacoes
50. www.hiltonfito.com/dicas/saude/artriteartrose.html
51. www.home-remedies-for-you.com/remedy/Rheumatism.html
52. www.medicinasnaturistas.com
53. www.natural-homeremedies.com
54. www.nutricion.pro
55. www.portalangels.com/artigosemanal23.htm
56. www.ufms.br/horta/plantas_mediciniais.htm

CAPITULO 2

CAÍDA DEL CABELLO /

ALOPECIA:

DIETAS Y RECETAS DE

COCINA



Los **alimentos ricos en sílice**, como el **aguaje**, papas, pepinos y pimientos; y **cola de caballo** fortalecen el cabello. Los alimentos con alto contenido de hierro como las carnes magras y las pasas también son importantes. Entre los alimentos marinos esta el kelp (ceniza de algas marinas) son buenos para el cabello; la leche de cabra (del día) en vez de leche de vaca; también los ajos, berros, betarraga, frutos secos, germen de trigo, la levadura de cerveza, lúcumo, marisco, miel de abeja, naranja, nueces, ortiga, la palta, el pescado azul (omega 3), tomate y zanahoria. Para un pelo brillante sobre todo en las mujeres es bueno comer alimentos ricos en estrógenos como el **aguaje**, la soya, la maca. Además existen causas diferentes a la nutrición que provocan la caída del cabello, como la **preocupación** en demasía, nerviosismo, estrés, la **falta de sueño**, problemas de piel, uso de algunos **champús** y jabones, pintado de pelo (permanentes) etc. Acuérdense los que tienen cáncer y usen la quimioterapia, eso después les volverá calvos.

2.1. ALIMENTACION

ALIMENTACION RECOMENDADA

Una alimentación adecuada, rica en alimentos naturales, puede proporcionar aquellos nutrientes necesarios para la buena salud del cabello. Entre los alimentos más destacados para prevenir la calvicie tenemos los siguientes: **Aguaje**, alfalfa, alga espirulina, cereales integrales, **cola de caballo**, hígado, legumbres, lechuga, levadura de cerveza, maca, nueces, setas, soya. Entre los alimentos recomendamos los que tienen **biotina**, cobre, vitamina C, estrógenos, hierro, piridoxina, selenio, **sílice** y zinc. Además es recomendable tomar al día 8 tazas de agua (Alvarado 2010A, Alvarado 2010B, Balch 1997; Jorge Rodríguez y Ana Sánchez 1997).

ALIMENTOS RICOS EN BIOTINA: Carnes, Cereales integrales (**avena, Arroz, cebada, trigo**), legumbres (frejoles, **Garbanzos, soya**), hígado, Huevos, levadura de cerveza, **nueces, Setas**, vísceras de animales, yema de huevo.

ALIMENTOS RICOS EN COBRE: además de proteger el cabello, potencia el sistema inmunológico, es necesario para el crecimiento de los infantes e interviene en la formación de la hemoglobina de la sangre. Existen alimentos de cobre de origen animal y origen vegetal. Los alimentos de origen animal (origen orgánico): **hígado** (cerdo, cordero, pavo, pollo, **ternera**), carnes rojas (cerdo, cordero, ganso, pato), pate (cerebro, corazón, hígado, mollejas, riñón).



ALIMENTOS DE COBRE DE ORIGEN VEGETAL: cacao (chocolate amargo), cereales (arroz, avena, cebada, germen de trigo, salvado de trigo), frutas (coco, durazno, manzana, naranja, palta, papaya, peras, plátano, uvas), frutas deshidratadas (ciruelas, dátiles, pasas), frutos secos (almendras, avellanas, maní, nueces, pasas, pistachos, semilla de girasol), hongos (**champiñones**), legumbres (alverjas, frejoles, garbanzos, habas, lentejas, soya), levadura de cerveza, mariscos (almejas, calamares, caracoles, gambas, jaivas, mejillones, langostinos, ostras), papas, te, etc.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C

Frutas ricas en vitamina C : acerola, albaricoque, aguaymanto (capulí), bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, *ciruela (Kakadu)*, camucamu, escaramujo, frambuesa, fresas, grosella negra, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, maracuyá, marañón, melón, moras, naranja, noni, papaya (infusión de flores), piña, plátano, sanky, toronja, zanahoria (jean carper 2008; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993).



Verduras ricas en vitamina C: ají, alcachofa, alverjas crudas, berros, brócoli crudo o cocido, camote, col cocida, coles de Bruselas, coliflor cruda, chucrut (col fermentada en agua y sal rosada), espinacas crudas, lechuga, morrón, olluco, papas, perejil, pimiento rojo y verde, poro, rábano, tomate (jean carper 2008; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993)



ALIMENTOS RICOS EN HORMONAS CON

ESTROGENOS: Estos alimentos ayudan a tener un equilibrio hormonal y a evitar quistes y miomas uterinos y ováricos, que propician la caída del cabello. Una buena alimentación con estos alimentos también genera un cabello brillante; entre los alimentos principales tenemos, **el AGUAJE**, la maca, soya.

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO: Son muy variados, tenemos cárnicas, pescado, mariscos, menestras, frutas y verduras; entre ellas tenemos: apio, cardo mariano, carnes rojas magras, cebolla (jugo), diente de león, el maíz, **las nueces**, los guisantes, las endibias, los pepinos; las verduras de hojas verdes (acelga, coles, espinacas), zanahorias.



- * **Alimentos ricos en hierro:** aceite de oliva, aceituna, ajonjolí, alfalfa tierna, algas kelp, cereales (**avena integral**, cañihua, cebada, cañihua, kiwicha, quinua, tarwi, germen de trigo), espirulina, huevos, lácteos (yogurt), legumbres (alverja, **garbanzos**, frejoles, **lentejas**, **habas**), levadura de cerveza, jalea real, maní, mijo, papas, polen (anemia perniciosa), , semillas (girasol, maíz), tofu (queso de soya).
- * **Cárnicas (en lo posible que sea de alimentación orgánica, o de ganadería ecológica):** Son los alimentos principales para la anemia y de hierro. Entre las carnes destacan las **carnes rojas de res**; también vísceras (corazón, **hígado** /pollo, chanco, ternera, cordero, **pate/** riñón); alpaca, **codorniz**, cuy, pavo, **perdiz**, venado. Especial comentario podemos sobre el contenido de hierro en la **sangre**, que es alto y que el común de las personas peruanas de pueblo lo toman ya sea fresca (en el camal), o en una comida llamada **sangrecita** (lo recomendamos, pero de animales ecológicos).
- * **Pescado.** Magros (lenguado) y grasos (atún, salmón, caballa, sardina).
- * **Mariscos.** **Almejas**, calamares, **caracoles**, gambas, langostinos, mejillones, **ostras**, pulpo, langostinos.
- * **Menestras.** Alverjas, **lentejas**, **garbanzos**, soya.
- * **Frutas;** aceituna, Albaricoque, algarroba, almendras, arándanos, avellanas, caqui, castaño de brasil, cerezas, ciruela, coco, chirimoya, dátil, durazno, fresas, frutilla, guayaba, higos, limón, lúcuma, mango, manzanas, melocotón, moras, naranja, nueces, **palta**, pasas, **peras**, piña, plátano, uvas rojas. **Frutos secos:** almendras, avellanas, ciruelas, dátiles, higos, pasas, **pistachos**.
- * **Verduras:** Acelgas, alcachofas, apio (principalmente mujeres jóvenes), arvejas, berro, betarraga, brócoli, col, col de Bruselas, coliflor, choclo, diente de león, espinaca, habas, lechuga, lentejas, nabo, **ortiga**, perejil, poro, rábano, repollo, tomate, vainita, verdolaga, zanahoria

ALIMENTO RICOS EN PIRIDOXINA (vitamina B6): Algunos alimentos que contienen piridoxina son: arroz integral, **atún**, avena, carnes (ternera, cerdo, aves, cordero), **cereales integrales**, coliflor, frejoles verdes, **garbanzo**, hígado (preferible de pescado), huevos, legumbres, lentejas, levadura de cerveza, maíz, mariscos, nueces, pan integral, **palta**, plátanos, sardina. En general en los vegetales la presencia de vitamina B6 es baja.

ALIMENTOS RICOS EN SELENIO: entre estos tendríamos: **ajos**, apio, **atún**, brócoli, calabaza, cebollas, cereales (**pasta**, **harina de trigo integral**, **pan integral**, **arroz integral**, **pan de trigo**, **pan de centeno**, **arroz blanco**), coles, champiñones, frejoles secos, fresa, hígado (**cordero**, **cerdo**), kiwi, **langosta**, levadura de cerveza, manzanas, naranjas, nueces y pepinos.

ALIMENTOS RICOS EN SÍLICE: Albaricoque, algas kombu, almendras, calabaza, cereales integrales (arroz integral, **avena integral en harina**, cebada, mijo, salvado de trigo), betarraga, cebolla, cerezas, coco, **COLA DE CABALLO (dejar hervir media hora para concentrar el silicio en el agua)**, durazno, espinacas, frejoles verdes, fresas, frutos secos (nuez, pistacho) , lechuga, levadura de cerveza, maíz, mango, **mastuerzo**, nabo, papas, pasas, pepino, perejil, plátanos, poros, sandía, tomates, trigo sarraceno, zanahorias. Se encuentran en las partes externas de las verduras verdes, las cascara de las semillas. Las fuentes más ricas de la alimentación humana son los cereales integrales. En promedio la alimentación aporta unos 30 mg al día de silicio.

ALIMENTOS RICOS EN ZINC: Alimentos ricos en zinc son: Apio, berenjenas, borrajas, cebollas, cereales integrales, **esparrago**, espinaca, frutas (almendras, higos, melocotón, mora, maní, naranjas, nueces, papaya, pera, piña, plátano), **germen de trigo**, legumbres (cascara de frejoles, garbanzos, habas, lentejas), pan integral, papas amarillas o negras, rábano, **semillas (calabaza, girasol)**, tomate (jugo), etc. Entre las cárnicas (**caracoles**, carne magra de ternera, **hígado de cerdo**, hígado de pollo, **hígado de ternera**, **ostras**, sardinas, pavo).

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

Azúcar, café, grasas (frituras), helados.

2.2. RECETAS DE COCINA

1. AAA AYUNAS

Esparrago: Comer espárrago crudo. Rayar los espárragos y comerlos en láminas delgadas en ensalada. // **Mangos:** Comer dos mangos.

2. AYUNO FORTIFICANTE

Ingredientes

- Avena integral, 3 cucharadas
- Cola de caballo, 1 cucharada (harina)

Preparación

Hervir la avena integral con medio litro de agua durante 30 minutos, luego separar la cebada del agua, reservar el agua de cebada. De manera separada hervir 1 cucharada de cola de caballo en medio litro de agua por 30 minutos, luego dejar reposar por 15 minutos. Juntar luego las dos aguas en un solo y mezclar. Tomar una taza de esta mezcla en ayunas. Las otras 3 tazas tomarlas en el día como agua de tiempo.

3. AYUNO REPARADOR**Ingredientes**

- Cebada, 3 cucharadas
- Cola de caballo, 1 cucharada (harina)

Preparación

Hervir la cebada con medio litro de agua durante 30 minutos, luego separar la cebada del agua, reservar el agua de cebada. De manera separada hervir 1 cucharada de cola de caballo en medio litro de agua por 30 minutos, luego dejar reposar por 15 minutos. Juntar luego las dos aguas en un solo y mezclar. Tomar una taza de esta mezcla en ayunas. Las otras 3 tazas tomarlas en el día como agua de tiempo.

**4. COCTEL VEGETARIANO****Ingredientes**

- ½ manojo de perejil
- 1 manojo de berros
- 4 zanahorias sin hojas
- 3 palitos de apio
- ½ taza de hinojo picado
- ½ manzana sin semillas

Preparación

Junte el perejil y los berros, y coloque en el extractor con las zanahorias, el apio, el hinojo y la manzana. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

**5. EXTRACTO DE LECHUGA Y ALFALFA****Ingredientes**

- Alfalfa, 1 manojo de brotes
- Lechuga, 2 hojas
- Zanahorias (5)

Preparación

Junte las hojas de lechuga y la alfalfa, e introduzca en el extractor con las zanahorias; tomar como parte del desayuno. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)



6. EXTRACTO DE POTASIO Y SILICE**Ingredientes**

- 1 manojo de cola de caballo (o una cucharada de cola de caballo en harina)
- 1 manojo de espinacas
- 1 manojo de perejil
- 4-5 zanahorias sin hojas

Preparación

Junte el perejil y las hojas de espinaca, e introduzca en el extractor con las zanahorias y la cola de caballo. Tomar el extracto como agua de tiempo.

7. SEMILLAS DE AJONJOLI (SESAMO) Y NUECES CON AZUCAR**Ingredientes**

- 250 gramos de semillas negras de ajonjolí (sésamo)
- 250 gramos de nueces
- 60 gramos de azúcar

Preparación

Fríe con poco aceite y a fuego lento las semillas de ajonjolí (sésamo) y las nueces hasta que estén bien hechas. No las tuestes demasiado. Pon el azúcar en una sartén con un poco de agua. Caliéntalo hasta que quede bien mezclada y se convierta en un líquido espeso. Añade las semillas de sésamo y las nueces. Remueve bien. Apaga el fuego. Pon en una bandeja, con un poco de aceite de cocina por encima. Come 60 gramos cada vez, dos veces al día.

8. SORPRESA VERDE**Ingredientes**

- 1 hoja grande de kale
- 2-3 manzanas verdes sin semillas
- 1 tirita de cascara de lima para decorar

Preparación

Introduzca en el extractor la hoja de kale y las manzanas.
Decore con la tirita de cascara de lima.

9. ZUMOS

Tomar zumo de betarraga, espinaca, ortiga, alfalfa; agregue un poquito de jugo de cebolla a los jugos de verduras. // Otro zumo dos vasos de espinacas y lechuga, consumir diariamente al menos durante seis meses.// Tercer zumo, 2 ramas de apio + 1 pepino pequeño + 3 zanahorias //

**10. TORTILLA DE VERDURAS Y ANCHOAS****Ingredientes**

- 8 huevos
- 300 g de espinacas
- 200 g de hojas de acelga
- 1 lata de anchoas en aceite de oliva
- Aceite de oliva, perejil picado, pimienta y sal rosada

Preparación

Retirar los tallos de las espinacas y lavarlas en abundante agua. Escurrirlas y ponerlas en una olla de acero con una cucharada de aceite. Cocer a fuego vivo durante 5 minutos. Picar con cuchillo y reservar.

Limpiar las hojas de acelga y cocerlas en agua hirviendo. Escurrir y picarlas muy fino. Saltear las dos verduras en una cucharada de aceite, agregar las anchoas escurridas y picadas y sazonar con pimienta y sal comprobando el punto de sal de las anchoas. Batir los huevos de dos en dos. Untar una sartén antiadherente con un poco de aceite, agregar dos huevos y un poco de perejil y cuajar la tortilla. Cuando esté a mitad de cocción disponer en el centro dos cucharadas del relleno. Doblar la tortilla por la mitad y terminar la cocción. Servir enseguida. Espolvorear al final sal rosada al gusto.

2.3. TRATAMIENTOS NATURALES

Masajes y fricciones: Abedul, hacer una decocción con 4 cucharadas de hojas secas por litro de agua, fricción // Aceite de oliva + agua, mezclar y fricción // albahaca, hacer una infusión de las hojas secas // Frotarse el cuero cabelludo con una maceración de canchalagua. // Hacer frotaciones nocturnas del cuero cabelludo con unas gotas de aceite esencial de lavanda diluidas en aceite de oliva. // Aplique el aceite de lúcumo sobre la zona afectada, extraer el aceite de lúcumo de la semilla de la fruta del lúcumo; hacer masaje sobre el cuero cabelludo // Macerar ortiga + romero (10%) en un litro de anís por 15 días; fricción en las mañanas y antes de dormir // Hacer una infusión de hojas de salvia, romero y tomillo; fricción // (Arias 1982; Balch 1977; Corinne 2001; Delgado 1999).

2.4. PLANTAS MEDICINALES

Abedul, Adormidera, Alga Hijiki, Alga Nori, Alga rodofita, Bardana, Boj, Calafate, Canchalagua, **cebada**, Cochayuyo, coclearia, Col, **cola de caballo** y ortiga (seborrea), Cantuezo, Capuchina, Culantrillo, Romero, Cintul, Culantrillo, Dulcamara, Eucaliptus, Espinosilla, Fumaria, Henna, Huito, huasaí, Jaborandí, Judía, Lycopodio, Malva, Mastuerzo, Nogal, Onagra, Ortiga, Ortiga roja, Palo de jabón, Pensamiento, Quina, Romero, sanguinaria, Salvia, Sangre de Drago, Saponaria, sauce llorón, Tabaco, Tola tola, Topasaire, ungurahui, Verbena, Verónica, Zarzaparrilla (Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Brack Antonio 1999; Carvajal P. A. 1957; Cechini Tina 2004; Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998).

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
3. Alvarado Thales (2010A): El poder nutritivo y curativo de las verduras. Ediciones Alpamayo, 416 páginas.
4. Alvarado Thales (2010B): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Ediciones Alpamayo, 434 paginas
5. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
6. Balch James, (1997): Recetas nutritivas que curan; 664 págs., Avery Publishing Group.
7. Bianco Víctor, 1974. ALIMENTACIÓN Y SALUD. Publicado por Master Impresiones. 218 páginas.
8. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
9. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas
10. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
11. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 paginas.
12. Corinne Netzer (2001): El gran libro de las curas milagrosas. 444 páginas. Editorial Salud y bolsillo.
13. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
14. Hausman patricia y Benn Hurley Judith (1993): Los alimentos que curan, guía completa del poder curativo de la nutrición. Editorial Rodale, 511 páginas.
15. Jorge Rodríguez y Ana Sánchez (1997): Salud y larga vida por la alimentación. Colección Terapion. Segunda edición; 438 páginas.
16. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): "Selección de Plantas Medicinales de México". Editorial Limusa. Primera ed.
17. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
18. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.
19. www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/alim%20y%20pelo.htm
20. www alopecia-pelo-salud.com/causas-caida-del-cabello.htm
21. www.botanical-online.com/medicinalscalvicieremedios.htm

CAPITULO 3 CALCULOS RENALES CALCICOS

Dietas y Recetas de Cocina



Alimentos como alcachofa, apio, diente de león, garbanzo y sandías son favorables para aliviar los cálculos cálcicos de los riñones. Los cálculos renales cálcicos (oxalato de calcio) son los más conocidos, representan el 80% de los casos de cálculos renales; los otros 20% están representados por los cálculos renales de ácido úrico, cálculos renales de estruvita (fosfato de magnesio y amonio) y cálculos renales con cistina.

Los riñones son los órganos principales del sistema eliminador y purificador de la sangre; filtran 180 litros de sangre en 24 horas. La mejor hora para tomar tisanas para los riñones es entre las 3 y 5 de tarde (entrecomidas).

3.1. ALIMENTACION

3.1.1. ALIMENTACION: CALCULOS CALCICOS

Hay una alimentación recomendada para las personas que tienen cálculos cálcicos, se puede escoger una alternativa líneas abajo (Alvarado 2010A, Alvarado 2010B, Balbach 1988-1; Balbach 1988-2; Carper 2008; Kemeny 1970; Pamplona 1995; Pitchford 2007; Rodríguez y Sánchez 1997; www.botanical-online.com):

ALIMENTOS VARIOS: aceite de oliva, alfalfa, alimentos con Mg (pescado, arroz, palta), aloe vera, camote, cereales integrales (arroz, avena, cebada, centeno, salvado de maíz, salvado de trigo, trigo germinado), mashua, legumbres (**garbanzos**; dos veces por semana), papa amarilla o morada, te de kombucha, vinagre de manzana, vitamina C (acerola, cítricos, escaramujo, pimienta).

Frutas recomendadas: Aceituna, albaricoque, arándanos, caqui, carambola, cereza, durazno, frambuesa, **fresas orgánicas**, frutillas, higo, lima, limón, mamey, **mandarina**, **manzanas**, melón, mora, naranja, palta, papaya, **peras**, piña, plátano, **SANDIA**, uvas, tarwi, tuna. **Frutas secas:** almendras, avellanas, ciruelas secas, dátiles, higos, maní, nueces, orejones de melocotón.

Verduras recomendadas: achicoria, ajos, **alcachofas**, **APIO**, berenjena, berros, betarraga roja, calabaza, cebolla, **col**, **diente de león**, **espárragos**, lechuga, pepino, **perejil**, poro, rabanito, tomate maduro, zanahoria.

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

Alcohol, alimentos ricos en Ca u Oxalato (máximo 50 mg de oxalato, acelga, betarraga, brócoli, **espinaca**, nabo, **ruibarbo**), alimentos en conservas (en salmuera), almendras, azúcar refinada (gaseosas, refrescos, diabéticos eliminar el uso de azúcar refinada), bebidas carbonatadas, brócoli, cacao, café, carnes rojas (mariscos, vísceras), coliflor, colesterol (gordos bajar de peso, eliminar la grasa), condimentos fuertes, chocolate, espinacas, frejoles (blanco; asados), gelatina, grosellas silvestres, higos secos, **huevos**, maní, mariscos, nueces, pimienta, picantes, productos lácteos (**LECHE**, queso), proteínas (reducir carne, pescado ahumado, huevos), semillas de amapola, sodio (disminuir ingesta), soja, sal (hipertensos reducir su consumo de sal, máximo 2 gramos al día; también limitar el cloruro de potasio), salsa de soya, tabaco, te negro (reducir), vitamina D (exceso), yogurt // Yeager 2007 //

3.1.2. ALIMENTACION: CALCULOS DE ACIDO URICO

Alimentos recomendados: agua destilada, aguas con bicarbonato (1,500 ml al día), legumbres (comer una vez a la semana) y verduras. **Frutas recomendadas:** cítricos (diluidos), **limón ácido** y manzana (mosto).

Alimentos prohibidos: alcohol, alimentos con alto contenido de **purinas** ((semillas, sojas, carnes (cerdo, res), embutidos y vísceras (riñón, hígado), pescados (trucha, atún, sardina, anchoas), pate, bebidas alcohólicas, cereales integrales, coliflor, poros, espinacas, setas, champiñones, rebaños, espárragos)), bebidas azucaradas (con cola, gaseosas y refrescos), bebidas alcohólicas (cerveza sin alcohol), condimentos y especias (limitar), proteínas (embutidos, pescado azul, marisco), sal (limitar o evitar), setas (champiñones), verduras (espinacas, espárragos, coliflor, poros, rábanos)

3.1.3. ALIMENTACION: CALCULOS CON CISTINA

Alimentos recomendados: agua (1500 mililitros de bicarbonato por litro; 500 mililitros de sodio por litro), bebidas alcalinizantes y neutras, cereales integrales, papa amarilla o morada, proteínas (restringido) y verduras. **Frutas recomendadas:** cítricos y manzana (mosto).

Alimentos prohibidos: alimentos con meteonina (leche, yogurt, queso, huevo, carnes, pescado, sal, alimentos enlatados, ahumados, encurtidos, precocidos, gaseosas, alcohol), bebidas azucaradas (con cola, gaseosas, refrescos), alimentos varios (enlatados, ahumados, escabechados, encurtidos, precocinados), bebidas alcohólicas, sal refinada.

3.1.4. ALIMENTACION: CALCULOS CON FOSFATO CALCICO

Alimentos recomendados: agua (destilada, con bajo contenido de calcio, menos de 150 miligramos por litro, y de bicarbonato con menos de 500 miligramos por litro), bebidas acidificantes o neutras, carnes, leche vegetal (máximo dos vasos al día), pescado, proteínas (150 gramos al día). **Frutas recomendadas:** manzana (mosto) y uvas (mosto) (saludyalimentacion.consumer.es).

Alimento prohibidos: alcohol, alimento con fosfato (frutos secos, cacao, hígado, legumbres, queso), bebidas azucaradas (con cola, gaseosas, refrescos; limitar café y té), cítricos (de efecto alcalinizante), frutos secos, hígado, legumbres (limitar), quesos y verduras.

3.2. DIETAS Y RECETAS DE COCINA PARA CALCULOS RENALES CALCICOS

AYUNAS

1. AAA AYUNAS:

Aceite de oliva + limon acido + papa amarilla: Mezclar la cascara de papa amarilla, una copita de zumo de limon y una cucharada de de aceite de oliva; tomar

Agua destilada: Tomar en ayunas 1 – 2 litros de agua destilada. Ademas agregar en liquidos, infusiones, caldos, agua mineral un total diario de 6 – 8 litros por dia

Ajo rosado + anís + apio + cebolla roja: Mezclar todos los ingredientes, media cebolla, una ramita de apio, 3 dientes de ajo rosado y crudo, una ramita anís; remojar toda la noche en medio litro de agua hervida (no hervir), colar al día siguiente, beber en ayunas.

Aloe vera + cola de caballo: Tomar la mezcla de aloe vera y cola de caballo, un vaso en ayunas, cada mañana.

Apio + perejil: Tomar el zumo de apio + perejil, en ayunas

Apio + piña: Mezclar un vaso de extracto de apio y un vaso de extracto de piña, tomar

Berro: Tomar una copa en ayunas de extracto de berros.

Cebolla + manzana: Hacer un licuado de cebolla y manzana, tomar un vaso.

Papa amarilla o morada: Rayar la papa y tomar medio vaso en ayunas.

Pelo de choclo: Hacer una decocción al 5%, tomar 4 vasos al día, incluyendo ayunas.

Perejil: Tomar la decocción de perejil, en una olla agregar un ramo de perejil en un litro de agua hervir por 15 minutos, luego colar y dejar reposar en un botella de vidrio en un frigidier; tomar un vaso diario en ayunas.

Rábano + zanahoria: Tomar un vaso del extracto.

2. DECOCCION DE HIERBAS DEPURATIVAS

Ingredientes

- 1 cucharadita de uva ursi
- 1 cucharadita de berberis
- 1 cucharadita de marrubio

Preparación

Colocar en una olla las hierbas junto con medio litro de agua fría. Llevar a hervor, tapar y bajar el fuego. Cocinar 5 minutos. Retirar, colar y dejar entibiar antes de tomar.

Beber todos los días por lo menos dos tazas (Albertinazzi, Elba; 2004)

3. JARABE DE RABANITOS

Ingredientes

Rabanitos (5)

Azúcar (una cucharada)

Preparación

Cortar los rabanitos, ponerlos dentro de una taza y espolvorearlos con el azúcar.

Dejarlo macerar toda la noche (unas 12 horas). A la mañana siguiente puede colarse la mezcla para obtener el jarabe. Tomarlo en ayunas hasta expulsar los cálculos.

4. VINO DE POROS

Sirve para combatir y prevenir los cálculos renales y retención urinaria. Verter 2 litros de vino blanco alrededor de 1 kg de poros en una olla, hervir hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Reposar y colar. Tomar en ayunas, una cucharada por 20 días.

DESAYUNO**1. AAA DESAYUNOS**

Escoger alguna de las siguientes alternativas (Alvarado 2010B; Duran 2007, Balbach 1988-2):

Apio: Tomar dos vasos de extracto de apio

Apio + pepino + limón: Comer una ensalada de apio y pepino rociado con limón

Apio + pepino + zanahoria: Tomar el extracto, dos vasos.

Alcachofa, tomar un vaso de extracto de alcachofa.

Arándano: Tomar una copa de zumo de arándano ácido, es efectivo y reduce los niveles de calcio en la orina.

Beterraga + espinacas: Tomar 2 – 3 veces al día.

Cereza + durazno + fresa: Comer un plato de esta ensalada.

Cereza + frutilla + zarzamora: Disfrutar de esta ensalada de frutas mañaneras

Diente de león + nabo + zanahoria: Tomar un vaso del extracto

Durazno + higos + pera: Disfrutar de esta ensalada de frutas mañaneras.

Durazno + melón: Ensalada de durazno y melón

Espárragos, tomar un vaso de extracto de espárragos

Mandarina: Tomar dos vasos de zumo de mandarina, incluyendo su cascara (no semillas).

Manzanilla, tomar un vaso de la tisana de Manzanilla

Melón: Comer melón hasta saciarse melón, puede mezclar con manzana.

Piña + uvas negras: tomar 2 – 4 vasos de este jugo.

Plátano, comer crema de plátano

Platano + arandanos: comer hasta saciarse

Rábanos: Tomar una copa de rábanos picantes, si desea agregue agua y tomar.

Tomate: Tomar el zumo de tomate sin semillas, 2 vasos.

2. AGUA DE CEBADA**Ingredientes**

- 1 taza de cebada
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada grande de sal marina
- Jugo de 1 limón ácido (variedad sutil, peruano)

Preparación

Lavar la cebada y colocarla en una olla con el agua fría. Llevar a hervor, bajar a fuego mínimo por 15 minutos (Valera 2010).

3. DATILES, NUECES Y SEMILLAS DE AJONJOLI**Ingredientes**

- Ajonjolí (10 gramos de semillas negras)
- Dátiles rojos deshuesados (5)
- Nueces (15 gramos)

Preparación

Romper la cascara de las nueces y extraer la fruta. Pasar las nueces, los dátiles y las semillas de ajonjolí por la sartén a fuego lento hasta que se doren. Machácalos y comer en el desayuno y en la cena.

4. ENSALADA DE ORTIGA Y ALCACHOFAS (4 porciones)**Ingredientes**

- 4 alcachofas
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 200 g de ortiga

Vinagreta

- Sal y pimienta
- ½ cucharada de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de caldo casero de verduras
- 2 cucharadas de aceite de maíz

Preparación

Limpia las alcachofas y cortarlas en láminas. Calentar el aceite de maíz en una sartén sobre el fuego medio. Perfumar con los dientes de ajo aplastados. Añadir las alcachofas y cocinar hasta que estén doradas y tiernas. Descartar el ajo y reservar las alcachofas. Rallar la zanahoria y combinarlas con la ortiga. Distribuir en ensaladas individuales. Intercalar las alcachofas.

Para hacer la vinagreta, disolver la sal en el vinagre y agregar pimienta a gusto. Incorporar el caldo y el aceite. Agitar con batidor hasta lograr una emulsión. Rociar la ensalada con la vinagreta. Servir en el momento (Valera 2010).

5. ENSALADA DE RABANITOS

Ingredientes

6 rabanitos cortados transversalmente
2 o 3 tallos de apio, tiernos, en trocitos
6 zanahorias en rodajas
Vinagre de manzana, a gusto
1 cucharada de azúcar negra

Preparación

Colocar las verduras en un tazón con un poco de agua mezclada con el vinagre y el azúcar negra. (Fiori Brunella, 2004)

6. ENSALADA DE TOMATE CON APIO

Ingredientes

- 2 tomates cortados y sin pepas
- 1 tallo de apio picado
- 1 jugo de un limón ácido
- 1 pizca de sal

Preparación

Colocar todos los ingredientes en un plato.
Aliñar con el limón y la sal rosada (Gálvez José 1999).

7. JUGO DE FRUTAS

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo de manzana.
- ½ vaso de jugo de apio.
- 1 vaso de jugo de piña.
- ½ vaso de jugo de alcachofa.
- ½ vaso de jugo de pelos de choclo.

Preparación

Licuar cada jugo y luego revolver todo. Tomar 5 vasos al día (Montesinos Ballesteros Guillermo, 2000)

8. JUGO DE VEGETALES**Ingredientes**

- ½ taza de hojas de apio
- 2 zanahorias
- 1 pepino
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva

Preparación

Lavar y licuar las verduras. Agregar el aceite al licuado. Tomar un vaso del licuado recién preparado todos los días en el desayuno (Albertinazzi, Elba; 2004)

9. PLATANOS COCIDOS**Ingredientes**

- 1 plátano maduro

Preparación

Pela un plátano y córtalo en varios trozos. Ponlos en una sartén con una taza de agua. Lleva a ebullición. Cuece a fuego lento durante diez minutos. Comer un plátano diario durante 3 meses.

ALMUERZO**1. AAA ALMUERZO**

- Ensalada de manzana
- Ensalada de apio + cebolla + tomate
- Ensalada de berro + limón + rábano
- Sopa de apio
- Puré de espinacas
- Mazamorra de cereza

2. ARROZ CON ROMERO (4 personas)**Ingredientes**

- 100 gramos de arroz integral
- 50 gramos de cebolla roja.
- 3 papas amarillas
- 1 diente de ajo rosado.
- 1/2 litro de caldo de verdura.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.

2 cucharitas de harina de romero (o salvia).

1 pizca de sal rosada

Preparación

En una olla calentaremos el aceite y agregamos la cebolla, la papa amarilla y el ajo, finamente picado. Cocinamos durante 5 minutos, o hasta que se ablanden. Vertemos el arroz y rehogamos durante 1 minuto. A continuación mojamos con el caldo de verdura, añadimos la sal y el romero y dejamos hervir durante 20 minutos destapado a fuego suave, o hasta que el caldo sea absorbido por el arroz y los granos estén en su punto. Servimos como plato principal o como guarnición de otros platos (Valera 2010).

3. CALDO DE ALCACHOFAS

Ingredientes

Alcachofas, Apio y Cebolla roja

Diente de león, Perejil y ajos rosados

Aceite y sal rosada

Preparación

Para empezar hay que aderezar en aceite caliente la cebolla (01 mediana) con dos dientes de ajos rosados molidos hasta que estén dorados; luego hay que agregar agua y ¼ kilo de corazones de alcachofas y un tallo de apio; cocer en agua durante 30 minutos una vez que estén listos agregar una hoja de diente de león y el perejil finamente picados (Valera 2010).

4. CALDO DE APIO Y CEBOLLA

Ingredientes

1 cucharada de margarina

1 apio chico finamente picado

1 ½ taza de cebolla rallada

3 tazas de caldo de res

Cebolla finamente picada

Ajo molido

Una pizca de pimienta

Preparación

Derretir la margarina en una olla, utilizar fuego lento, ya que tanto la margarina como la mantequilla suelen quemarse con facilidad. Una vez que consiga derretir la mantequilla agregue la cebolla y los ajos rosados molidos saltéela hasta que suavice y transparente aproximadamente 20 minutos. Asegúrese de que la mantequilla cubra totalmente la cebolla. Luego añadir el caldo, el apio y las especies, y prosiga cocinan a fuego lento por otros 30 minutos. Al transcurrir este tiempo puede retirar del fuego (Valera 2010).

5. CALDO DE COL

Cortar la col en trozos pequeños. Hervir la col por 45 – 60 minutos. En otra olla freír el ajo rosado picado (5 - 10 dientes) en aceite hasta que se dore, luego agregar la col con su agua, hervir por 10 minutos más. Se puede agregar trozos de pollo si desea. Luego servir // Otra variable sin ser caldo de col, es la siguiente: Poner 3 – 5 hojas de col en agua hirviendo; luego tomar el líquido o infusión y comer la col (Parragón 2002).

6. CALDO DE ORTIGAS**Ingredientes:**

Ortigas (un manojo de hojas frescas)

Aceite de oliva extravirgen, sal rosada o marina y agua.

Preparación

Lavar las hojas de ortigas y cortarlas. Luego los ponemos en una olla con agua y sal.

Hervir a fuego lento por 15 y 20 minutos. Por último, una vez cocidas, colamos el caldo y le añadimos un chorrito de aceite de oliva. Tomar una tacita al día.

7. SOPA DE ALUBIAS ROJAS PEQUEÑAS**Ingredientes**

- 60 gramos de alubias rojas pequeñas

Preparación

Pon las alubias a remojar en cuatro vasos de agua toda la noche. Ponlo todo en una olla y llévalo a ebullición. Cuece a fuego lento durante una hora. Bebe 100 ml cada vez, tres veces al día.

8. SOPA DE BERROS**Ingredientes**

1 cucharada de manteca

½ cebolla cortada en juliana

½ diente de ajo picado

3 tazas de berro

½ cucharadita de tomillo

1 cucharada de perejil fresco picado

2 tazas de caldo de verdura

1 taza de crema de leche

Sal al gusto

Preparación

Calentar la manteca en una olla o sartén, y sofreír la cebolla durante 4 minutos. Agregar el ajo y freír un minuto más sin dejar de revolver.

Añadir el berro, el tomillo y el perejil. Salar, tapar y cocinar a fuego muy bajo durante 15 minutos. Servir bien caliente (Aguirre Aida 1965; Valera 2010)

9. SOPA DE GARBANZOS

Ingredientes

Ajos y aceite

Garbanzos

Papa amarilla

Verduras (cebollas y poro)

Preparación

Se cocinan los garbanzos (1 taza); se pican (1 – 2) cebollas; se pican el poro. Se reducen a pasta y se cuelean de manera que pasen con el caldo la harina de los garbanzos. Se pone a hervir y en ebullición se echa la papa amarilla mediana, recién rallada, mas 1 diente de ajo y poco aceite. Se hierve ½ hora y se cuelea por segunda vez (Valera 2010).

CENA

1. AAA Cena:

- Betarraga + pepino + zanahoria, tomar 2 – 4 vasos
- Ensalada de pepinos y espárragos
- Ensalada de rabanitos
- Espárragos, comer espárragos cocidos al vapor por 3 minutos
- Gelatina de fresa
- Infusión de hinojos
- Pepa de calabaza, comer 10 semillas
- Sopa de verduras
- Te de kombucha, tomar 1 – 2 tazas

2. ZUMO DE MELON Y MANZANA

Ingredientes

2 rodajas de melón pelado

1 rodaja de 0.5 cm de raíz de kion pelado

½ manzana

Preparación

Lavar y secar todos los ingredientes y pasarlos por la licuadora. Los zumos frescos conviene consumirlos antes de que pasen dos o tres horas de su preparación, y han de guardarse en el refrigerador. (Dharma 2004)

ENTRECOMIDAS (3 – 5 de la tarde)

AAA COCIMIENTOS, INFUSIONES Y EXTRACTOS: Escoger alguna de las siguientes alternativas. Tomar infusiones entre las 3 – 5 de la tarde, que es la hora optima para limpiarse los riñones (dahlke y Ehremberger 1999; balbach 1988, balch 1997):

Aceite de oliva + limón ácido + perejil: agregar en una taza de agua hirviendo, echar una cucharadita (1/4) de perejil seco + jugo de 1 limón ácido + 1 cucharada de aceite de oliva; beber por una semana.

Agua: Tomar mínimo 3 litros de agua diarios, ya sea en caldos, infusiones, jugos o agua destilada. Es un punto muy importante que tienen que hacer los pacientes renales. Tomar agua con bajo contenido de Calcio, 100-150 mg/ lt; y rico en bicarbonato, 1500 mgr aproximadamente.

Apio: Hacer un ayuno de apio por 3 días, desayuno almuerzo y comida; tomar como extractos o ensaladas con limón; terminar el cuarto día con una sopa de verduras.

Artemisa: La infusión de las hojas rompe los cálculos de los riñones. Usar 15 - 20 grs. de Artemisa/altamisa en un litro de agua hervida. Tomar 3- 4 tazas diarias.

Berros: Tomar el jugo del berro, tres veces al día, una cucharada grande; hace aumentar la orina y limpia la arenilla del riñón.

Betarraga roja: Tomar una copa (un vaso) de extracto de betarraga roja, 4 – 8 veces a lo largo de un día, sin consumir ningún alimento

Cebada: Tomar agua de cebada como agua de tiempo (Valera 2010).

Cebada + chancapiedra + flor blanca + grama + malva: Tomar 20 a 30 gramos de cada uno de las yerbas, chancapiedra, malva, grama, flor blanca y cebada, agregar en una olla con un litro de agua, hervir; tomar como agua de tiempo 1 hora después de los alimentos.

Cereza: Comer 3 semillas de cereza en la mañana, y en la tarde comer 3 semillas de cereza.

Col: Tomar una copa de extracto de col, una en la mañana y otra en la tarde.

Cola de caballo + cebada + limón + linaza: Moler dos cucharadas de linaza, agregar 3 de cebada + hojitas de cola de caballo, hervir por 10 minutos en un vaso de agua, agregar jugo de 1 limón, tomar.

Cola de caballo + chancapiedra + llantén + palta + pelo de choclo: Hacer una infusión en una taza de agua hirviendo, con estas hierbas, usar un poco de cola de caballo, chancapiedra, una hoja de llantén, unas hojas de palto, y un poco de pelos de choclo; tomar 3 tazas al día. Si desea puede agregar miel de abeja.

Cola de caballo + pelo de choclo: Hervir cola de caballo y pelo de choclo, tomar.

Cebolla + rábano + maíz + vino: Mezclar en una olla 1 cebolla roja troceada + ½ litro de vino + 2 rábanos troceados + 1 cucharada de harina de maíz, hervir los ingredientes y colar, tomar durante el día.

Chancapiedra + pelo de choclo: Hervir 30 gr de chancapiedra (hojas, flores) y un puñado de pelo de choclo, dejar en reposo 5 minutos, tomar el preparado después de los alimentos x 2 semanas (alivia el dolor).

Diente de león: Tomar la infusión 3 veces al día.

Espárragos: Tomar la decocción como agua de tiempo; agregar en un litro de agua, 100 gramos de las puntas de los espárragos, hervir hasta que el agua se reduzca a la tercera parte.

Frejol: Tomar la infusión de las vainas del frejol como agua de tiempo por una semana; echar las vainas en una taza de agua hirviendo y dejar reposar 5 minutos.

Fresas: Hacer una masa de fresas con miel de abeja, comer como tentempiés.

Frutilla: Mezclar la frutilla con media cucharita de kion molido, comer como tentempiés / hacer una cura de frutillas //

Garbanzos: Tomar el agua donde se hierven los garbanzos, como agua de tiempo.

Huasay; Tomar como agua de tiempo, hervir un atado de 10 palitos en un litro de agua.

Limón ácido: Tomar limonada de un limón ácido, en un vaso de agua, cada media hora, para casos de cólicos renales o dolores intensos. En casos normales tomar 1 copa o un vaso de zumo de limón ácido, dos veces al día, entrecomidas.

Manzana: Tomar un vaso de jugo de manzana, cada media hora, si tiene cólicos renales

Manzanilla: tomar la infusión de manzanilla. Agregar en una olla de acero dos tazas de agua, hervir, luego agregar 2 cucharadas grandes de manzanilla, reposar por unos minutos, colar y tomar. Si hay cólico renal (dolor) se puede tomar dos vasos en el día. También se puede tomar en baños de tina de agua caliente.

Matico: Dejar reposar 10 a 20 gramos de hojas de matico en un litro de agua hirviendo. Beber la infusión como agua de tiempo (dolor renal).

Ortiga: Tomar la infusión de ortiga, un vaso, 3 veces al día

Papa amarilla: Tomar el extracto de cascara de papa amarilla, 4 veces al día

Papa amarilla + piña: Tomar el extracto, 1 vaso entrecomidas, 2 vasos.

Pelo de choclo: Tomar la infusión de pelo de choclo, preparar al 6%, tomar como agua de tiempo.

Perejil: rellenar una taza con un ramo de perejil (hojas y tallo incluido), luego echarlo en un tazón más grande con 1 litro de agua hirviendo; dejarlo reposar hasta que se enfríe y tomar la infusión 3 tazas al día, por dos días seguidos; usarlo cada vez que tenga problemas renales // Tomar en ayunas un extracto de perejil por una semana, ver resultados; tomar una copita (una cucharita para los anémicos o débiles) a un vaso de extracto según constitución del paciente.

Romero: Tomar una infusión de romero, alivia los cólicos renales

Sandia + espárragos: Hacer una cura de sandias y espárragos al vapor por 1 – 2 días.

Uvas negras: Hacer un ayuno con una cura de uvas de 3 días, solo uvas; terminar en sopa de verduras.

Vinagre de manzana: Agregar una cucharadita de vinagre de manzana en medio vaso de agua, tomar antes de las comidas (cólicos renales) (www.botanical-online.com; Montesinos 2000).

1. JUGO DE PEREJIL CON ENEBRO(retención de líquidos)

Ingredientes

- 4 ó 5 bayas de enebro
- ½ litro de agua
- 1 taza de jugo de perejil

Preparación

Machacar las bayas de enebro en un mortero. Colocarlas en un recipiente con el agua fría y dejar reposar 2 horas. Llevar a hervor, bajar el fuego y cocinar 10 minutos. Dejar enfriar. Mezclar 1 taza de la decocción con el jugo de perejil recién preparado. Guardar el resto de la decocción en la heladera. Tomar una taza por la mañana y otra por la tarde.

2. MANI REMOJADOS CON VINAGRE

Ingredientes

- 100 gramos de maní de piel roja
- 300 ml de vinagre de arroz

Preparación

Pon los maníes en remojo con el vinagre durante quince días. Come diez cada vez, dos veces al día, durante un periodo largo. Asegúrate de lavarte los dientes después de comerlos.

3. VINO DE SALVIA

Ingredientes

- 120 gramos de salvia
- 1 botella de vino tinto

Preparación

Pon la salvia a macerar en el vino durante 30 días. Toma 30 ml cada mañana y cada tarde.

ANTES DE DORMIR

Diente de león + limón: Preparar una decocción de diente de león y al final agregarle dos rodajas de limón y degustar.

Limón ácido: Tomar un vaso de zumo de limón (1 – 5 limones)

Manzana: Tomar un vaso de jugo de manzana.

3.3. TRATAMIENTOS NATURALES

Como parte de los tratamientos naturales puede hacerse baños, compresas y/o enemas; son varias formas de ayudarse en estos problemas, puede escoger las alternativas y ver cual es mejor (Arias 1982; Balch 1977; Corinne 2001; Delgado 1999; Keville 1997; Lazaeta 1999; Pompa 1988; Yeager 2001; Urquixo, Luquin y Bernaola 1998):

BAÑOS

Baños de asiento: Tomar baños de asiento con agua, con temperatura ascendente // **Baños de romero:** Tomar baños de tina o de sauna, son baños relajantes, con la decocción de romero (también con 10 gotas de aceite de romero, muy útil para los cólicos renales; acompañar con infusiones de cola de caballo, chancapiedra, diente de león, manzanilla, pelo de choclo // **Baños de sal:** Tomar baños de vapor exfoliantes, echarse sal en todo el cuerpo, para sudar mejor, tomar 4 baños // **Baños de tomate:** Tomar baños de vapor exfoliantes, echarse tomate en todo el cuerpo, para sudar mejor, tomar 4 baños // **Baños de zanahoria:** Tomar baños de vapor exfoliantes, echarse extracto de zanahoria en el cuerpo, tomar 4 baños //

COMPRESAS, EMPLASTOS

Barro + llantén: Aplicar en la zona renal una compresa de barro + llantén // hacer una compresa de papa rayada, toda la noche // **Heno:** Aplicarse compresas calientes de heno // **Papas:** aplicarse compresas con papa amarilla sancochada lo más caliente posible // **Trébol:** preparar un ungüento a base de las flores del trébol, hacer una decocción de las flores de trébol en agua hasta que se evapore y se haga una pasta, luego combinar con la cera de abeja derretida y aplicar toda la noche.

ENEMA

Hacer una enema de té de catnip // Otro muy antiguo y efectivo es el enema de nébeda (hierba gatuna), aplicarse en ayunas un enema de té de nebeda, para hacer una limpieza de los riñones //

3.4. PLANTAS MEDICINALES

Escoger alternativas y ver su uso según dolencia (Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Brack Antonio 1999; Carvajal P. A. 1957; Cechini Tina 2004; Dahlke y Ehrenberger 1999; Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998; www.botanical-online.com):

Plantas analgésicas y diuréticas recomendadas: abedul, cola de caballo, **chancapiedra**, hierba luisa, lino, malvavisco, manzanilla, menta, pelo de choclo, romero, trébol, uva ursi, verbena.

Plantas circulación de sangre en los riñones y desinflamantes: ginko biloba, ortiga y sello de oro.

Plantas desinflamantes: grama, matico,

Plantas diuréticas recomendadas: cola de caballo, **diente de león**, **enebro**, grama, manayupa, pelo de choclo, ortiga.

Plantas eliminadoras de cálculos: **Abedul**, **apio**, arenaria, artemisa, **cúrcuma**, **diente de león**, **enebro**, fresal, grama, malvavisco, ortiga, parietaria, pelo de choclo, perejil, rompepiedras, ulmaria, vid roja.

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Aguirre Aida (1965): La cocina en Bolivia. Edition: 4. 373 páginas
3. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
4. Alvarado Thales (2010A): El poder nutritivo y curativo de las verduras. Ediciones Alpamayo, 416 páginas.
5. Alvarado Thales (2010B): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Ediciones Alpamayo, 434 paginas
6. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
7. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. ¡ª Edicion. Editorial La verdad presente. 482 pags.
8. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. ¡ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
9. Balch James, (1997): Recetas nutritivas que curan; 664 págs., Avery Publishing Group.
10. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
11. Carper jean (2008): los alimentos medicina milagrosa. Editorial norma, 583 páginas.
12. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
13. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 paginas.
14. Corinne Netzer (2001): El gran libro de las curas milagrosas. 444 páginas. Editorial Salud y bolsillo.
15. Dahlke y Ehremberger 1999. Dharma Singh (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano. 366 págs.
16. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
17. Dharma Singh (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano. 366 págs.
18. Duran Felipe (2007): manual curativo con frutas y plantas medicinales. Editorial Grupo latino. 686 paginas.
19. Fiori Brunella, 2004. ENSALADAS SABROSAS. Publicado por Imaginador
20. Gálvez José (1999): Manual de la Nueva Farmacia. Edition: illustrated Publicado por Ediciones Díaz de Santos, 381 páginas
21. Gómez Paloma, Vidales Dr. Vidales Concepción, 2004. Cocina sin sal: Recetas para vivir más y mejor. Publicado por Belacqva. 319 páginas.
22. Kemeny Esteban (1970): Manual de alimentación. Publicado por Editorial Andrés Bello. Universidad de Texas. 468 páginas

23. Keville Kathi (1997): Hierbas Para La Salud, Guía Completa De Recetas Medicinales, (Ediciones Oniro), 384pgs.
24. Lazaeta Acharan, Manuel (1999): La Medicina Natural Al Alcance de Todos; Ed. Kier, argentina, 451 págs.
25. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): “Selección de Plantas Medicinales de México”. Editorial Limusa. Primera ed.
26. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
27. Montesinos Ballesteros Guillermo (2000): Zumos y alimentos licuados sanos y curativos. Publicado por SELECTOR. 160 páginas.
28. Pamplona Jorge (1995): Alimentos que curan. Editorial Nuevo estilo de vida. 94 páginas.
29. Parragón (2002): Guia de los remedios curativos. Editorial Parragón (indonesia), 256 páginas.
30. Pitchford Paul (2007): Sanando con alimentos integrales: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna. Publicado por North Atlantic Books. 803 páginas
31. Pitchford Paul (2007): Sanando con alimentos integrales: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna. Publicado por North Atlantic Books. 803 páginas
32. Pompa jerónimo (1988): Medicamentos indígenas. 52 ava edición, editorial América s.a., 340 paginas.
33. Rodríguez Jorge y Ana Sánchez (1997): Salud y larga vida por la alimentación. Colección Terapion. Segunda edición; 438 páginas.
34. Urquixo, Luquin y Bernaola (1998): La botica de la abuela. 148 paginas
35. www.botanical-online.com.
36. www.saludyalimentacion.consumer.es
37. www.urovirtual.net.
38. Yeager Selene (2007): The doctors books of foods remedies. Editorial Prevention, 707 páginas.

CAPITULO 4

CANCER / TUMOR

MALIGNO

DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Alimentos como aceites (anchoveta, sachainchi), ajos, cacao, cebollas, coles, guanábana, limón y quinua pueden aliviar muchos de los problemas de cáncer. Todo depende del tipo de cáncer, de la alimentación antioxidante que se le pueda suministrar y de la capacidad física del paciente para seguir un tratamiento natural. A esta alimentación favorable y anticancerígena se le puede acompañar de yerbas que también coadyuvan al mismo propósito, mejorar la salud del paciente con cáncer. También hay alimentos que hay que evitar ya que fomentan el cáncer, alcohol, azúcar, carnes rojas, comida chatarra, grasas, carbohidratos, productos lácteos, sal refinada y transgénicos.

El cáncer es la segunda enfermedad terrible de este siglo XXI en causar mortandad. El cáncer puede causar la muerte cuando estas células impiden el funcionamiento normal de los órganos vitales afectados o pueden diseminarse por el cuerpo dañando otros órganos. Algunas enfermedades provocan un debilitamiento de los mecanismos de defensa (sistema inmunológico) favoreciendo aparición del cáncer. Los tres tipos de cáncer más comunes en los hombres son el de próstata, colon y pulmón; mientras que en las mujeres son el de mama, colon y pulmón. Además existen como 200 tipos de cáncer que se desarrollan en cualquier órgano humano. Aquí les damos información de varias plantas y alimentos que pueden ayudar a aliviar la enfermedad al paciente, a incrementar su inmunidad y a ver el mañana con un sol más radiante. Una alimentación balanceada debe ser con 30% de cereales integrales, 20% de grasa omega 3 (anchoveta y sardina), 10% de verduras crucíferas, 10% de productos de soya, 10% frutas cítricas, 10% legumbres y 10 % de yerbas medicinales (infusión o cocimientos). En lo general recomendamos tomar alimentos que contengan antioxidantes. Cualquier tratamiento de cáncer debe acudir a su médico oncólogo; las recomendaciones abajo descritas son una pauta que debe ser aprobada por el médico oncólogo de cabecera. Para un tratamiento de enfermedades crónicas como el cáncer recomendamos los tratamientos de los médicos tibetanos, son largos pero eficaces, en contraposición a los médicos occidentales que son eficaces para enfermedades agudas.

Entre las **causas principales** tenemos al crecimiento anormal o descontrolado de células generando un tumor maligno o cáncer. El crecimiento normal de células está controlado por el sistema inmunológico, de tal manera que se desarrollan nuevas células en la medida de lo necesario para reemplazar las más viejas o para desempeñar funciones necesarias. Cuando este equilibrio entre de crecimiento y muerte de células se trastorna, se desarrolla un cáncer por destrucción de los tejidos orgánicos. También existen otras causas potenciales del cáncer que son: la radiación, la exposición a los rayos del sol, el tabaquismo, ciertos virus, el benceno, ciertos hongos venenosos y las aflotoxinas, entre otras.

OBSERVACIÓN AL PACIENTE DE CÁNCER: Se sugiere a todo paciente de cáncer, consultar previamente con su médico oncólogo sobre la ingesta de ciertos alimentos y yerbas, debido a que algunos de ellos pueden interferir contra el régimen alimentario o medicinal del tratamiento de la enfermedad.

Los antioxidantes son sustancias que existen en determinados alimentos que sirven para bloquear el efecto perjudicial de los radicales libres: Los radicales libres son los causantes de los procesos de envejecimientos y de degeneración y muerte de las células. Los antioxidantes bloquean los radicales libres, alivian los numerosos tipos de cáncer y retrasan el proceso de envejecimiento. Como nuestro cuerpo no puede neutralizar los radicales libres se ayuda con alimentos que tengan antioxidantes para poder neutralizar a los radicales libres. Cuando un organismo tiene bajos niveles de antioxidantes se predispone a tener cáncer. Entre los más importantes se encuentran la vitamina E, la vitamina C (camu camu), el Betacaroteno, flavonoides, isoflavonas y licopeno, maca (maca roja, maca negra), etc. También las frutas del bosque, los oligoelementos como Zn, Se, Mn, Fe, etc., y las setas (cardo, cremini, champiñón, enoitate, oreja blanca, portobello y maitake, shiitake); estos elementos se encuentran en las plantas y alimentos ayuda a formar el núcleo activo de las enzimas antioxidantes. De manera resumida podemos tener una lista de frutas antioxidantes que debemos considerar en nuestra alimentación: ciruela, fresa, guanábana, higo, kiwi, limón, mango, manzana, naranja, toronja. De la misma manera hay una lista de verduras antioxidantes, ajo, betarraga, brócoli, calabaza, col, espinacas, perejil, pimiento, tomates, zanahorias. Otra forma de elevar el sistema inmunológico es tomar un vaso de orina propia en ayunas (Selene yeager 2007, Rafal 2006).

4.1. ALIMENTACION

En general la alimentación recomendada es principalmente la mediterránea, hindú y asiática, que tiene un carácter antiinflamatorio; en contraposición no es muy recomendable la comida occidental (americana) porque favorece los procesos inflamatorios (Alvarado 2010^a, Alvarado 2010B; Balbach 1988-1; Balbach 1988-2; Beliveau and gingras 2006; Carper 2008; Kemeny 1970; Pamplona 1995; Pitchford 2007; Rodríguez y Sánchez 1997; Servan 2007).

ALIMENTACION RECOMENDADA

Alimentos varios: ají (chili), albahaca, alfalfa (brotes), algas (arame, dulce, kombu, marrones, nori, wakame), **CACAO**, germinados (alfalfa, cebada), hongos o setas (**cardo, común, cremini, enoki, maitake, portobello, shiitake**) miel de abejas, ocas (roja o morada), papas (amarilla, negra, morada,



tocosh), te (mate, negro, verde), tomates, vino tinto de borgoña, zanahorias, yogurt.

Aceite omega 3 en pescado (aletas de pescado, almejas, **ANCHOVETA**, anguila, anchoas en aceite de oliva, arenque (atlántico, pacífico), bonito, boquerón, cangrejo, carpa, **esturión blanco**, calamares, camarones, langostino, **lisa**, lobo de mar, mejillones, merluza, ostras, pez azul plateado, **pez sable**, robalo, rodaballo, salmón plateado, **salmón rojo**, **salmón rosado** y **SARDINA**, trucha; el atún, la caballa y el pez espada no están considerados por su alto grado de toxicidad.

Aceites vegetales omega 3 (ajonjolí, **canola**, oliva, **linaza**, nuez, sachá inchi).

Algas marinas (clorella, **espirulina**, kelp y wakame; remedio egipcio y chino).

Cereales integrales (arroz, **avena**, cebada, centeno, **germen de trigo**, lino, mijo, quinua negra, **salvado de trigo**, trigo sarraceno).

Condimentos (alcaravea, canela, kion o jengibre, comino, orégano, pimienta negra, romero, salvia).

Frutas: arándanos, bayas, borojo, **camu camu**, cerezas orgánicas, ciruelas negras, chirimoya, durazno orgánico, fresas orgánicas, frutos secos (almendras, albaricoque, macadamia, maní, nueces, nueces del Brasil), grosellas, **guanábana**, higos, **limón**, lúcumá, **mandarina**, mango, manzana orgánica, melón, moras, naranja, noni, pacay, palta, sandía, **toronja**, uva negra (Alvarado 2010; Balbach 1988-2; Duran 2007).

Hongos o setas (enoki, **maitake**, **oreja blanca**, ostras y **shiitake**).

Legumbres (alubias, frijoles, habas, **garbanzos** y lentejas).

Pescado grasoso (anchoveta, atún, salmón, sardina, trucha).

Verduras: acelgas, ajos rosados, berenjenas, **BETERRAGA**, calabaza, cebolla roja, espárragos, lechuga, perejil, poro, soya, tomate, Pimiento orgánico (cayena, negra, rojo)



Verduras Crucíferas: Berros, **Brócoli**, **col o repollo** (**china o bok choy**, **rizada**, **morada**, **roja**, **lombarda**), **Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**; una nota importante para el caso de la col o brócoli o cualquier crucífera es evitar que se sancoche (hervidos), consumir solo verduras al vapor o crudas, ya que pierden sus propiedades medicinales (carper 2008, singh 2004).

Una alimentación preventiva del cáncer tiene que considerar los nutrientes necesarios, esto es fundamentalmente una alimentación con antioxidantes (vitaminas C y E y selenio), carotenos como betacaroteno, luteína y licopeno (pigmentos rojos y amarillos de zanahoria,

pimiento orgánico, ñame y tomate, albaricoque, sandía y cereza, verduras de hojas verdes como col rizada, berza y espinaca, legumbres, cereales y semillas) y flavonoides (contenidos en cítricos, berzas, cebolla, extracto de pepitas de uva, extracto de corteza de pino, perejil, legumbres, té verde y vino tinto). Además hay que incluir alimentos verdes ricos en clorofila como algas clorella y espirulina, de importante efecto antioxidante y anticancerígeno, y té verde que contiene polifenoles con actividad anticancerígeno (Grupo Latino 2007).

Alimento Ricos en Flavonoides: Brotes de alfalfa, cascara de los cítricos (lima, limón, mandarina, naranja, toronja); Cereales integrales (trigo sarraceno); crucíferas (berros, brócoli, col roja, col, coliflor); frutas (albaricoques, arándanos, camu camu, cerezas orgánicas, dátiles, duraznos orgánicos, frambuesas, fresas orgánicas, granadas, grosellas negras, kiwi, limón, lima, mandarina, manzanas orgánicas, moras, melones, naranja, nueces, peras orgánicas, uvas orgánicas, pepitas de uva negra, toronja, zarzamora); plantas medicinales (abedul, alholva, cardo mariano, ginko biloba, hinojo, manzanilla, regaliz, trébol); **soya** ((productos derivados, miso, leche de soja, tempeh, tofu); destaca el té verde, también te negro, verduras (ajo, beterraga, cebolla, espinacas orgánicas, ejotes, perejil); vino tinto.

Alimentos ricos en Selenio: Protege las células, retrasa el envejecimiento y previene el cáncer. entre estos tendríamos: **ajos**, apio orgánico, **atún**, brócoli, calabaza, cebollas, cereales (**cebada, germen de trigo, pasta, harina de trigo integral, pan integral, arroz integral, pan de trigo, pan de centeno, arroz blanco**), coco, coles, champiñones, frejoles secos, fresa, hígado (**cordero, cerdo**), kiwi, **langosta**, levadura de cerveza, manzanas orgánicas, naranjas, nueces, pepinos, riñones (cordero, cerdo, vaca), trucha.

Alimentos ricos en Vitamina C: Frutas ricas en vitamina C : **ACEROLA** (bayas o cereza de puerto rico), albaricoque, **aguaymanto** (capulí), bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, **ciruela** (*Kakadu*), **CAMU CAMU**, **ESCARAMUJO** (frutos de la rosa silvestre), frambuesa, **fresas orgánicas, grosella negra, guayaba, kiwi**, lima, limón, mandarina, mango, manzana orgánica, maracuyá, marañón, **melón**, moras, **naranja, noni, papaya** (infusión de flores), piña, plátano, **sanky, toronja**, zanahoria (jean carper 2008; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993).



Verduras ricas en vitamina C: Ají, alcachofa, alverjas crudas, **berros, brócoli crudo o cocido**, camote o batata morada, col cocida, **coles de Bruselas**, coliflor cruda, **chucrut** (col fermentada en agua y sal rosada), espinacas orgánicas crudas, lechuga, morrón, olluco,

papas, **perejil**, pimentón (páprika), **pimiento orgánico rojo y verde**, poro, **rábano**, tomate, yuca (jean carper 2008; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993).

Alimentos ricos en Vitamina E: Aceites Vegetales (ajonjolí, coco, germen de trigo, germen de maíz, girasol, oliva virgen, soya), alimentos de origen animal (huevo, yema, carne, hígado), arroz integral, avena, frutas (aceitunas, avellanas, ciruela, durazno orgánico, kiwi, mango, manzana orgánica, mora, plátano, uvas orgánicas) **frutas secas (almendras, nueces, pistachos)**, mantequilla (maní), **semillas (calabaza, girasol)**, trigo, vegetales (palta, tomate, vegetales de hojas verdes (brócoli, espinaca orgánica, espárragos, repollo)).

ALIMENTOS PROHIBIDOS:

Aceites con demasía en omega 6 (coco, colza, girasol, maíz, palma, soya; frituras), aguas (de grandes ganaderas y mineras), ajinomoto, alcohol, alimentación chatarra, azúcar refinada (azúcar de caña y de remolacha, sirope de maíz y fructosa), bebidas gaseosas, cafeína (café, te), calorías (en exceso), carnes rojas (con hormonas; generan cáncer de boca y faringe, de colon, de mama y de riñón; carnes guardadas o refrigeradas), carne de cerdo, comida basura o chatarra, comida enlatada, golosinas, grasas completas o saturadas (omega 6 y 9), frutas de cascaras lustrosas, harinas refinadas (pan blanco, pasta blanca, arroz blanco), huevos, mantequilla (sus colorantes, margarina), mayonesa, papas fritas, productos lácteos (quesos, leche), refrescos, sillau, soya transgénica (suplementos de soya, pastillas de soya, tabaco, trigo transgénico (Pamplona 1995, Servan 2007).

10 SUPER ALIMENTOS PERUANOS CONTRA EL CANCER / TUMOR MALIGNO

Existen 10 alimentos peruanos que alivian o previenen el cáncer, que es necesario conocerlos y usarlos en caso necesario, estos son aceites de anchoveta y de sacha inchi, las liliáceas ajos rosados y cebollas rojas, camote morado, camu camu, guanábana, maca roja, maíz morado, papa morada y quinua negra. Aprovechalos.

Aceite de anchoveta. El aceite de anchoveta se caracteriza por su elevado contenido en minerales, vitaminas A, D, E, C, B, B2 y con altos niveles de ácidos grasos omega 3, EPA y DHA, se relacionó con un 32% menos de riesgo de padecer cáncer del **hígado, mama y de próstata**, aumenta los efectos metabólicos en la nutrición y tiene efecto antiinflamatorio. Es un pez chico de altamar que se encuentra en aguas superficiales frías, en cardúmenes a distancias entre 30 y 180 Km. de distancia del litoral de las costas peruanas. Es usado como alimento para la crianza de animales. La bondad de este pez es que no tiene contaminación ya que vive lejos de la costa y no se alimenta de desperdicios humanos; además solo se alimenta del zooplancton y no de pescados chicos como lo hace los pescados grandes que se comen a los chicos, especialmente peces litorales que comen desperdicios.

Aceite de Sacha Inchi, proveniente de las semillas de sacha inchi se extrae un aceite con una de las más alta concentración de omega 3 y buena fuente de betacarotenos (forma de vitamina A) y vitamina E (con capacidad antioxidante), y efectos antiinflamatorios y anticancerígenos (mama y próstata).

Ajos rosados y cebollas rojas (liliáceas), muy favorables para combatir los **cáncer de estomago, de hígado y de pulmón**. Son los ingredientes importantes que deben estar en todos los platos de comida de los pacientes de cáncer todos los días, ayuda a aliviar la mayoría de los tratamientos de cáncer, bloqueando los agentes carcinogenos mas agresivos. Las personas que consumen ajos rosados crudos o cebollas rojas (crudas o cocidas) son menos propensas al cáncer.

Camote morado, es una variedad dulce que se caracteriza por presentar un pigmento morado (antocianina) en la pulpa. Ocurre en toda la costa peruana. Tiene propiedades anticancerígenas (especialmente **cáncer de colon**) y antioxidantes. Tiene antocianina en cantidades mayores que las cerezas, las uvas rojas y la col roja.

Camu-camu es una fruta acida de la amazonia peruana. Tiene un alto contenido de vitamina C, nos proporciona 2 a 3 gramos de acido ascórbico por kilogramo (altísimo, 30 veces más que la naranja); además es un poderoso antioxidante, que ayuda en la lucha contra la formación de tumores cancerígenos y en la prevención del cáncer. Los antioxidantes naturales también nos ayudan a luchar contra el envejecimiento prematuro de las células. El otro alimento peruano importante es el **Limón sutil**, de color amarillo y verde claro, con semillas pequeñas, acuminadas de color blanco amarillento. Por su sabor, acidez, color, aroma, cantidad de jugo y su cáscara fina, este producto es rico en vitamina C, con un efecto refrescante, desintoxicante, desinfectante y con capacidad depurativa. Este fruto tiene propiedades nutritivas y medicinales.

La guanábana o graviola (anona muricata) es un árbol silvestre de los climas tropicales, muy parecido a la chirimoya. Su fruta es carnosa, de pulpa blanca, dulce y de sabor muy agradable. Usado por los indígenas nativos peruanos de la selva

amazónica desde hace varios siglos por sus propiedades tónicas, astringentes y febrífugas. En la actualidad a recuperado su sitio por sus fuertes **efectos anti cancerígenos**, por el efecto que produce sobre los **tumores**. Es un remedio de cáncer probado para los cánceres de todos los tipos. Todas las partes de la planta son útiles en la medicina: su fruta, hojas, raíces, la pulpa y las semillas. **Es muy recomendado para aliviar el cáncer de colon, de mama, de próstata y de pulmón;** además lo usan en cáncer de estomago, hígado, páncreas, pecho y riñón. Finalmente eleva el sistema inmunológico y es antibacteriano.

Maca roja, es una planta crucífera que proviene de los andes peruanos, es considerada la fuente de energía. La Maca Roja desinflama la próstata, reduce o elimina los tumores de la hiperplasia prostática y alivia el tratamiento del **cáncer de próstata**, es **antioxidante**.

Maíz morado es una variedad de maíz de los valles interandinos peruanos usado por los antiguos incas. . Es un gran antioxidante debido a su alto contenido de antocianinas, alivia los problemas del **cáncer de colon**, es antiinflamatorio y elimina los radicales libres.

Papa morada de los andes peruanos. La papa morada (negra, azul), nativa y orgánica es rica en compuestos fenólicos y vitamina C, tiene actividad antioxidante y ayuda en la prevención de males como el cáncer en general.

Quinoa negra es un típico alimento peruano, cultivado en los andes desde tiempos incaicos. Nos proporciona una proteína vegetal que ayuda al desarrollo y crecimiento del organismo, da mucha energía al cuerpo y es fácil de digerir. La quinoa negra por sus antocianinas que contiene previene el cáncer en general.

10 ALIMENTOS QUE FOMENTAN EL CANCER / TUMOR MALIGNO

Existen 10 alimentos que fomentan el cáncer, aceites vegetales (maíz, cártamo), alcohol, alimentos procesados, azúcar blanca y refinada, cafeína, carnes rojas, comida chatarra, edulcorantes artificiales, aliños, grasas procesadas y saturadas, hidratos de carbono refinados (harina blanca), productos lácteos, refrescos industriales, sal refinada y trigo transgénico (Meltzer barnet 2001).

El alcohol es responsable de los **cáncer de colon, estomago e hígado**. El consumo de alcohol embota el cerebro y el sistema nervioso, genera depresión, descompensa el hígado y da insomnio. Es bueno tomar una copa de alcohol en ocasiones especiales, pero todos los fines de semana hasta perder la razón no es recomendable. Recomendamos los vinos

medicinales, hay tanto vinos medicinales que uno debe tener su propio vino macerado con alguna yerba que le ayude, así para los diabéticos les recomendamos una copa diaria en ayunas de vino de salvia, o abuta o pasuchaca; para mejorar la función viril les recomendamos el vino de chuchuhuasi o de huanarpo macho, etc.

El alimento anticancer mas conocido por la cultura occidental es el **azúcar blanco o azúcar refinada**, lo usamos en el desayuno y en la cena, a veces en las entrecomidas o tentempiés con caramelos, chocolates, gaseosas, galletas azucaradas, jugos azucarados, mermeladas o pasteles. Es uno de los alimentos que produce alta acidez en nuestra sangre. Esta costumbre nos vuelve una cultura muy dulce y por eso somos proclive a muchas enfermedades, desequilibrando principalmente el hígado, páncreas y riñones, ansiedad, reduce la presencia del complejo de vitaminas B; generando alergias, artritis, **cáncer de pecho**, problemas menstruales, diabetes juvenil, fatiga y problemas en el sistema nervioso. También hay que rechazar los aditivos o edulcorantes como aspartame y sacarina. Puedes alternar con miel de abeja, néctar de agave o stevia.

La cafeína es el otro alimento muy conocido y que se encuentra en muchas bebidas gaseosas o refrescos industriales. Estas bebidas refrescantes contienen cafeína y tienen altos contenidos de fosforo y acido fosfórico, que producen gran corrosión en las paredes del estomago, desequilibran el sistema acido básico del riñón y afectan el hígado. Es muy común tomar dos tazas de café al día, sobre todo en los niveles altos para superar el estrés laboral y para empezar mejor el día; por eso es muy difícil dejar el café. El café dañino es el que tomamos en las mañanas con azúcar refinada; es también recomendable dejar el famoso café con leche y azúcar, que se toma en las tardes, ya que acidifica la sangre muy rápidamente, mejor un jugo de papaya. El exceso de cafeína genera tumores en las mamas de las mujeres y problemas en la próstata de los hombres.

El principal alimento que genera cáncer es la **carne roja**, principalmente a la parrilla o al carbón, también freírla o a la plancha; estas preparaciones generan el **cáncer (boca, colon, faringe, mama, páncreas, pulmón, riñón)**, en las personas sanas; las carnes a la parrilla de pollos y pescados también están en esta lista. Las carnes son otro de los alimentos que acidifican la sangre de nuestro organismo. No prepare salsas con el jugo de la carne. El segundo problema de las carnes (vacas, pollos, chanchos, pavos) es su alimentación con inyecciones de hormonas de crecimiento rápido y artificial (estradiol o zeranol, rbgh); el otro problema que acompaña es la alimentación con antibióticos que se dan a animales sanos. El tercer problema de las carnes rojas es el grado de descomposición de las carnes, en el frigidier duran 3 días (a 0°C), después se descomponen y se ponen de color verde; para que duren hasta 6 meses deben estar en congeladores especiales (a - 30°C), que no lo tienen la mayoría de vendedores de carnes; dicho de otra manera solo se debe comer carnes rojas hasta 3 días después de haber matado al animal. En el caso de los pescados es algo parecido, solo se debe comer lo pescado en el día, al segundo o tercer día ya está en descomposición (aunque este en el frigidiez). Es recomendable para las personas que les guste las carnes a la parrilla hacerlas a temperaturas más moderadas, pero para las personas con cáncer es mejor evitarlas (carper 2008).

La **comida chatarra** es otro engaño a la salud, es el alimento principal de los ejecutivos de las grandes empresas en el mundo occidental, es una comida con muchas calorías y de muy agradable sabor. Es una comida que se obtiene rápidamente en los grandes restaurantes por los problemas de tiempo cuando trabajamos en oficinas o industrias. Es el generador de una cultura de dieta fácil y de niños obesos. Entre estas comidas destaca las papas fritas, hamburguesas, chorizos. El **aliño** que se echa a las comidas chatarra también debe ser prohibido, sobre todo los aliños que contengan azúcar, queso, conservantes químicos ni glutamato sódico. Existen aliños naturales que se pueden usar como aceite de oliva virgen o aceite de semillas de lino con vinagre de sidra o limón, ajo fresco y hierbas como albahaca o estragón. La comida chatarra genera estrés y además hace trabajar al hígado y al bazo muy rápidamente para expulsar las sustancias químicas inútiles que tragamos con esta comida, mayonesa, salsas, etc.

Las **grasas procesadas y saturadas** son el segundo alimento provocador de cáncer. Es la grasa que proviene de los animales (carne roja) y de los aceites poliinsaturados omega 6 (aceites de maíz y cártamo). La alimentación con estos aceites aumenta la incidencia de cáncer, generando crecimiento de los tumores y limita el funcionamiento de defensas del sistema inmunológico, dejándolo a expensas de los radicales libres. Una persona con altos niveles de grasa (colesterol o triglicéridos) tiene propensión a un ataque cardíaco, derrame cerebral o diabetes; por problemas de circulación sanguínea o formación de coágulos de sangre en las arterias; también genera un hígado graso y por ende la obesidad; además es el culpable de un mundo de gordos que alcanzan un peso envidiable de 300 a 400 kilogramos. Este aumento de grasas saturadas en el organismo aumenta el riesgo de **cáncer de pecho, útero y vesícula biliar**. Existen grasas malas que debes evitar como las saturadas, los aceites hidrogenados, los ácidos trans grasos, los aceites tropicales, los aceites poliinsaturados omega 6 (aceites de maíz y cártamo). El consumo de alimentos ricos en omega 6 puede servir para promover el crecimiento de los tumores, por eso hay que tratar de evitarlas. Evita las grasas que provienen de las carnes, manteca y productos lácteos ya que elevan el nivel de colesterol. El consumo de pollo causa desequilibrios hormonales en ambos sexos y aumenta el riesgo de **cáncer de mama y de próstata**.

Otro de los alimentos desfavorables son los **hidratos de carbono**, que se encuentran en los panes blancos, arroz, cereales comerciales, galletas saladas, tortillas de harina, ya que para su comercialización se les ha quitado su fibra y nos llena de mucosidad pastosa, generando problemas digestivos e intestinales (colon) y aumenta la propensión a los resfriados, gripe, bronquitis. Es mejor evitar los alimentos de color blanco.

Los **productos lácteos** (leche pasteurizada, queso graso, helados), son la otra fuente alimenticia con colesterol, generando mucosidad en las vías respiratorias (bronquitis, amigdalitis, resfriados, igual que el huevo, que es el alimento que más mucosidad produce), en el tracto intestinal (intolerancia a la lactosa y diarrea), alergias (asma), acné e infecciones en el oído y en la nariz; aumentando el contenido ácido de la sangre de nuestro cuerpo (se aúna a la carne). Barrio (2003) nos dice claramente que la leche pasteurizada (de su propia madre) que reciben los becerros les genera solo unos meses de vida y mueren, pero los becerros que toman la leche de su madre, viven por largos años; otro experimento

se realizo con 900 gatos dándoles leche pasteurizada que a la tercera generación algunos gatitos nacieron muertos y los otros muy débiles y se murieron pronto; no hubo cuarta generación. Si en los animales su leche pasteurizada les hace daño, en nosotros los hombres, creemos que también nos hace daño y por eso sufrimos de osteoporosis, a pesar de tanta leche que tomamos en nuestra adultez, Ud. debe decidir su destino. Nuestra recomendación es tomar solo leche materna cuando somos bebés y luego solo leche vegetal (almendras, soya).

El consumo excesivo de **sal refinada** genera hipertensión arterial en las personas de la tercera edad y reduce las defensas y por ende el sistema inmunológico, produce edemas, retención de agua y **cáncer al estomago. Por eso hay que evitar la sal refinada.** La necesidad de potasio necesario puede provenir del consumo de frutas y verduras, es mejor usar la sal rosada a la comida y hay que evitar las papas fritas y los frutos secos salados.

Los **productos transgénicos** tampoco favorecen una buena alimentación, entre ellas tenemos el aspártame, aceite de colza, derivados del maíz (almidón, dextrosa, fructuosa, harina, jarabe, maltosa, maltodextrina, sucrosa, etc.), aceite de algodón, calabaza amarilla, papa transgénica, papaya transgénica, productos lácteos, soya transgénica, tomate transgénico, trigo transgénico.

4.2. TIPOS DE CANCER

Existen diferentes tipos de cáncer, cervical, Cáncer de cabeza y cuello, Cáncer de células de transición de la pelvis renal y del uréter, Cáncer de colon, recto y ano, Cáncer de conducto biliar, Cáncer de cuello, Cáncer de esófago, Cáncer de estómago, Cáncer de hígado, Cáncer de hueso, Cáncer de la corteza suprarrenal, Cáncer de la glándula salival, Cáncer de la faringe, Cáncer de la laringe, Cáncer de la mujer, Cáncer de la nasofaringe, Cáncer de la mujer, Cáncer de la nasofaringe, Cáncer de la uretra, Cáncer de la vejiga, Cáncer de ovario, Cáncer de páncreas, Cáncer de pene, Cáncer de piel, Cáncer de próstata, Cáncer de pulmón, Cáncer de riñón, Cáncer de seno, Cáncer de seno en los hombres, Cáncer de testículo, Cáncer de timo, Cáncer de tiroides, Cáncer de tumor primario desconocido, Cáncer de vagina, Cáncer de vulva, Cáncer del endometrio uterino, Cáncer del intestino delgado, Cáncer del labio y la cavidad oral, Cáncer del seno paranasal y de la cavidad nasal, Cáncer gástrico, Cáncer metastásico, Cánceres infantiles, Carcinoma de células de los islotes, Carcinoma de células de Merkel Feocromocitoma, Leucemia, Linfoma, Linfoma de Hodgkin, Linfoma no Hodgkin, Linfoma relacionado con el SIDA, Melanoma, Melanoma intraocular, Mesotelioma, Micosis fungoide, Mieloma, Neoplasias de células plasmáticas, Neuroblastoma, Osteosarcoma, Retinoblastoma, Sarcoma de Ewing, Sarcoma de Kaposi, Sarcoma de tejido blando, Sarcomas, Síndrome de Sezary, Síndromes mielodisplásicos, Trastornos mieloproliferativos, Tumor de Wilms, Tumores carcinoides gastrointestinales, Tumores cerebrales, Tumores de células germinales, Tumores de la glándula pituitaria, Tumores oculares.

4.2.1. CÁNCER DE ABDOMEN:

Alimentos Recomendados: Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda), Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Tratamientos naturales: Hacer una **cura de uvas** (zumos), hasta por 3 semanas; preferiblemente los de cultivo biológico y bien maduras. Las uvas más dulces son las más energéticas, y las más ácidas las más depurativas. La dosis para los adultos oscila entre 2 y 4 kg. Diarios, tomadas en intervalos cada 2 horas. Los lactantes mayores de 6 meses a quienes se haya introducido ya la fruta también pueden realizar la cura de uvas junto con la lactancia materna, al principio deben tomar unas pocas cucharadas de zumo y luego aumentar progresivamente la dosis. Los estreñidos deben tomar la uva con piel por su efecto laxante, pero si se tiene el estómago delicado no debe tomarse la piel (singh 2004).

4.2.2. CÁNCER DE BAZO:

Alimentos Recomendados: Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda), Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Tratamientos naturales: Tomar la hierba china triptolido según prescripción médica; se le usa para inhibir el crecimiento de células cancerosas; para inhibir la aparición de metastasis en cáncer de bazo. (singh 2004).

4.2.3. CÁNCER DE BOCA:

Alimentos Recomendados:

Alimentos varios: frejoles (soya), hongos (reishi, shiitake)

Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda), Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Frutas ricas en vitamina C (**acerola (bayas o cereza de puerto rico)**, albaricoque, **aguaymanto (capulí)**, bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, **ciruela (Kakadu)**, **camu camu, escaramujo (frutos de la rosa silvestre)**, frambuesa, **fresas orgánicas, grosella negra, guayaba, kiwi**, lima, limón, mandarina, mango, manzana orgánica, maracuyá, marañón, **melón (melón cantalupo)**, moras, **naranja**, noni, **papaya** (infusión de flores), piña, plátano, **sanky, toronja**, zanahoria).

Verduras ricas en vitamina C (ají, alcachofa, alverjas crudas, **berros, brócoli crudo o cocido**, camote o batata morada, col cocida, **coles de Bruselas**, coliflor cruda, **chucrut** (col fermentada en agua y sal rosada), espinacas orgánicas crudas, lechuga, morrón, olluco, papas amarillas o moradas, **perejil**, pimentón (páprika), **pimiento orgánico rojo y verde**, poro, **rábano**, tomate, yuca).

Tratamientos Naturales: Infusión de una cucharadita de hojas secas de **trébol** por taza de agua, dos tazas al día; antes de tomar es conveniente realizar enjuagues bucales; también es bueno aplicar una cataplasma hecha con el jugo de las hojas de trébol sobre la zona afectada; su efecto principal es disminuir los tumores de los fumadores. // Hacer enjuagues bucales con agua de sal de mar, una cucharita en un vaso de agua mezclar y hacer los enjuagues, 3 – 6 veces al día. // Frotar con mirra las úlceras bucales, 3 – 6 veces al día.

Plantas Medicinales: ginseng /té verde / trébol.

Evitar: alcohol, alimentos ácidos, carnes rojas, cítricos, piña, tomate y vinagre. (Carper 2008, Singh 2004) (Jean carper 2008; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993; Singh 2004).

4.2.4. **CÁNCER DE CEREBRO:**

Alimentos: clorella, guayaba, marañón o casho. Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda), Coliflor, colinabo, maca, mostaza, nabo, rábano, Repollos de Bruselas**).

Tratamientos Naturales: Receta del fray romano, cura franciscano: Lavar dos hojas de Sábila y cortar las espinas, luego sin quitarle la cascara, cortarlos en pequeños trozos e introducirlos en una licuadora, junto con la miel (500 grs) y el trago (3 cucharadas de aguardiente, coñac o whisky o tequila). Batir hasta que se forme una pasta viscosa; no hay que colar. De esta manera ya está lista para tomar. Se puede dejar fuera de la nevera o ponerse en el refrigerador. Tomar una cucharada grande, tres (3) veces por día, 15 minutos antes de cada comida. Esto debe hacerse por 10 días seguidos. Hay que agitar el frasco antes de cada toma. Después de haber tomado la bebida salen abscesos en la piel, esto es buen síntoma. Continúa diciendo que si después de la primera toma no se han obtenidos los resultados deseados, repetir después de haberse hecho los exámenes pertinentes a ver si el tumor no ha cedido, beber 4 veces más, hasta la curación total // jugos o zumos de sábila.

Plantas Medicinales: ginkobiloba.

Evitar: preparar comidas en ollas de aluminio y cubiertos de aluminio, curaciones de los dientes con platino: Los campesinos del sector vitivinícola están expuestos a pesticidas y fungicidas tienen mayor riesgo de desarrollar tumores cerebrales (Servan 2007; Singh 2004).

4.2.5. **CÁNCER DE COLON / COLORECTAL:**

ALIMENTACION RECOMENDADA:

Alimentos varios: Aceites (omega 3, linaza, oliva, anchoveta), ajonjolí, **AJOS ROSADOS, Alfalfa (brotes)**, alimentos prebióticos (ajos rosados, cebolla roja, espárragos, plátano, tomate), **alimentos probioticos (col fermentada, jocoque, kéfir, kimchi, leche fermentada, yogurt fresco u orgánico), cacao,**

camote morado, canela, hongos (enokitake, kawaratake, maitake, shiitake), maíz morado, poro, verduras con cascara, tomate, yogurt descremado.

Alimentos con pectina (albaricoque, ciruela en pasas, cítricos su membrana blanca, frejoles secos, manzana orgánica, plátano, pera orgánica, zanahoria).

Cereales integrales (arroz, **avena**, cebada, centeno, **germen de trigo**, lino, mijo, quinua, **salvado de trigo**, trigo sarraceno).

Carotenos: (albaricoque crudo, **albaricoques secos, batata cocida**, brócoli, calabaza, **col común, col rizada, COLES DE BRUSELAS, duraznos secos, espinaca orgánica cruda**, lechuga, mango, melón cantalupo, pepino, toronja rosada, **zanahoria**). **Licopeno** (papaya, sandía, tomate, toronja rosada).

Luteína (brócoli, col, hortalizas de hoja verde, **maíz**). **Zeaxantina** (hortalizas de hojas verdes), cebolla, coca.

Crucíferas (Berros, Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda), Coliflor, colinabo, maca, mostaza, nabo, rábano, Repollos de Bruselas).

Fibra (hojuelas de afrecho, alpiste, cebada, semillas, legumbres, lentejas, garbanzos, frutas, nueces y vegetales).

Frutas (arándano, aguaymanto, frutos silvestres, higos, mango, manzana orgánica, naranja, noni, nueces del Brasil, sandía, yacon).

Legumbres (garbanzo, habas, lentejas, soya).

Papas (amarilla, morada, negra).

Pescado azul (anchoveta, sardina, trucha).

Una dieta rica en fibra vegetal (frutas y vegetales) impide el desarrollo del cáncer de colon.

Tratamiento Natural: Usar el aceite de eneldo, junto con aceite de semilla de alcaravea y apio orgánico y aceite de cáscaras de los cítricos pueden reactivar un proceso anticancerígeno natural y reducir riesgo de cáncer de colon. //

Tomar el polvo de cúrcuma, 1 gramo en una taza de agua, disolver en el agua, 3 veces al día, por 20 días, varios meses. Es una yerba usada para la prevención de este tipo de problemas // Agregar un gramo de cúrcuma en harina y pimienta negra (hasta medio gramo) recién molida a un vaso de agua, tomar en ayunas // Tomar un vaso de leche de soya con un gramo de cúrcuma 3 veces al día // Tomar el cocimiento de te verde acompañado de un gramo de cúrcuma 3 veces al día// Tomar 2-3 gramos de las hojas (raíz o semilla) de la guanábana (en harina), 3 veces al día // tomar maíz morado // Tomar media taza del cocimiento de la corteza del tahuari; preparar 5 gramos (2 cucharadas) de corteza en harina en medio litro de agua, hervir 15 minutos.. // Tomar media taza del cocimiento de la corteza del tahuari rojo; preparar 5 gramos (2 cucharadas) de corteza en harina en medio litro de agua, hervir 15 minutos.

Tomar por 3 – 6 meses // Tomar 6 tazas de **té verde** al día, preparado como infusión, dos gramos de te verde en un litro y medio de agua hirviendo, dejar reposar por 10 minutos, y consumir antes de las 2 horas de preparado la infusión. En caso de cápsulas seguir instrucciones. // Hacer una cura de higos; se comenzará por tomar un kilo por día repartido en tres comidas, aumentando paulatinamente hasta tres kilos al día, para luego disminuir hasta el final de la cura, que son siete días. // Tomar capsulas de semillas de uva negra de 200 mgs, 3 veces al día, entrecomidas // *essiac* //

Plantas: carqueja, **cúrcuma o palillo**, ginseng, kion, malvavisco (raíz), manzanilla (melisa + manzanilla + anís verde), ginseng, olmo, muérdago, romero, **psyllium** (cascara, fibra), sangre de grado, sello de oro, **uña de gato**, te verde.

Evitar: alcohol, **azúcar refinada**, **CARNES ROJAS** (res, cerdo), **huevos**, **grasa de origen animal**, productos lácteos, obesidad (Selene yeager 2007; grupo latino; carper jean 2008) (Mejías y Aflallo 2007), (singh 2004).

4.2.6. CÁNCER DE ESÓFAGO:

Alimentación:

Alimentos varios: albaricoque, frutas silvestres, hortalizas, sandia, soya, tomates crudos, té verde.

Carotenos (albaricoque crudo, **albaricoques secos**, **batata cocida**, brócoli, calabaza, **col común**, **col rizada**, coles de Bruselas, **duraznos secos**, **espinaca orgánica cruda**, lechuga, mango, melón cantalupo, pepino, toronja rosada, **zanahoria**); **Licopeno** (papaya, sandia, tomate, toronja rosada).

Luteína (brócoli, col, hortalizas de hoja verde, **maíz**).

Zeaxantina (hortalizas de hojas verdes).

Crucíferas (Berros, **Brócoli**, **col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda)**, **Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Frutas ricas en vitamina C (acerola (**bayas o cereza de puerto rico**), albaricoque, **aguaymanto (capulí)**, bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, **ciruela (Kakadu)**, **camu camu**, **escaramujo (frutos de la rosa silvestre)**, frambuesa, **fresas orgánicas**, **grosella negra**, **guayaba**, **kiwi**, lima, limón, mandarina, mango, manzana orgánica, maracuyá, marañón, **melón (melón cantalupo)**, moras, **naranja**, noni, **papaya** (infusión de flores), piña, plátano, **sanky**, **toronja**).

Verduras ricas en vitamina C (ají, alcachofa, alverjas crudas, **berros**, **brócoli crudo o cocido**, camote o batata morada, col cocida, **coles de Bruselas**, coliflor cruda, **chucrut** (col fermentada en agua y sal rosada), espinacas crudas, lechuga, morrón, olluco, papas amarillas o moradas, **perejil**, pimentón

(páprika), **pimiento orgánico rojo y verde**, poro, **rábano**, tomate, yuca, zanahoria).

Tratamientos naturales: Tomar té verde.

Evitar: alcohol (Hausman patricia y Judith benn Hurley 1993; carper jean 2008, singh 2004).

4.2.7. CÁNCER DE ESTOMAGO:

Alimentos:

Alimentos varios: **ajos rosados**, albaricoque, **apio orgánico crudo**, **berenjena**, **calabaza**, **cebolla roja**, **esparrago**, **hongos (enokitake, kawaratake, maitake, shiitake)**, **lechuga**, limón, mango, naranja, moni, pepino, piña, **semillas de linaza** (omega 3), te (negro o verde), **tomates**, **zanahoria**. Vitaminas A y E. y alimentos ricos en sulforano.

Carotenos: (albaricoque crudo, albaricoques secos, batata cocida, brócoli, calabaza, col común, col rizada, coles de Bruselas, duraznos secos, espinaca cruda, lechuga, mango, melón cantalupo, pepino, toronja rosada, zanahoria); **Licopeno** (papaya, sandia, tomate, toronja rosada). **Luteína** (brócoli, col, hortalizas de hoja verde, maíz). **zeaxantina** (hortalizas de hojas verdes). Cereales integrales (arroz, **avena**, cebada, centeno, **germen de trigo**, lino, mijo, **salvado de trigo**, trigo sarraceno).

Cítricos (limón, lima, naranja, toronja rosada).

Crucíferas (Berros, **Brócoli**, **COL O REPOLLO (CHINA O BOK CHOY, RIZADA, MORADA, ROJA, LOMBARDA)**, **Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Frejol (soya y sus productos derivados como miso).

Frutas ricas en vitamina C : (albaricoque, aguaymanto (capulí), bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, **ciruela (Kakadu)**, camu camu, escaramujo, frambuesa, fresas orgánicas, grosella negra, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana orgánica, maracuyá, marañón, melón (melón cantalupo), moras, naranja, moni, papaya (infusión de flores), piña, plátano, sanky, toronja, zanahoria).

Verduras ricas en vitamina C (ají, alcachofa, alverjas crudas, camote o batata morada, chucrut (col fermentada en agua y sal rosada), espinacas crudas, lechuga, morrón, olluco, papas, perejil, pimentón (páprika), pimiento orgánico rojo y verde, poro, rábano, tomate, yuca).

Plantas Medicinales: Tomar agua de caléndula (dolor), ginseng matico o de romero verbena // condurango // cordoncillo // **cúrcuma o palillo** // gallocresta // lengua de perro // **matico** // queto queto // te verde //

Tratamiento Natural: 1) La **uña de gato** es preventiva y de uso coadyuvante. Acompañar el tratamiento con su dieta alcalina respectiva. Tomar el cocimiento de la corteza de uña de gato 3 veces al día, 20 días al mes, durante 3 meses, luego chequearse el cáncer, luego proseguir con el tratamiento; hervir durante 15 minutos, una cucharita (5 gramos) de uña de gato en un vaso de agua. // Calaguala, tomar el cocimiento de las rizomas de la calaguala, antes de dormir // Condurango, preparar 10 gramos de corteza de condurango en una taza de agua y hervir por 3 minutos, tomar en ayunas media copita; también se puede prepara vino de condurango al 10% y tomar una copa en ayunas // **Tomar el polvo de cúrcuma, 1 gramo en una taza de agua, y tomar 3 veces al día, por 20 días, varios meses. // Agregar un gramo de cúrcuma en harina y pimienta negra (hasta medio gramo) recién molida a un vaso de agua, tomar en ayunas // Tomar un vaso de leche de soya con un gramo de cúrcuma 3 veces al día // Tomar el cocimiento de te verde acompañado de un gramo de cúrcuma 3 veces al día//** Tomar 2-3 gramos de las hojas (raíz o semilla) de la guanábana (en harina), 3 veces al día // tomar el cocimiento de lengua de perro // Decocción de 40 gramos de hojas de matico hembra en un litro de agua, hervir 10 minutos; tomar como agua de tiempo // Pacae, tomar el cocimiento de la corteza de pacae, 3 veces al día // Tomar 6 tazas de **té verde** al día, preparado como infusión, dos gramos de te verde en un litro y medio de agua hirviendo, dejar reposar por 10 minutos, y consumir antes de las 2 horas de preparado la infusión. En el caso de cápsulas seguir instrucciones. // Aplicar hielo en la parte estomacal. // Tomar capsulas de semillas de uva de 200 mgs, 3 veces al día, entrecomidas. // **Baños de hipertermia:** con hierbabuena silvestre + corteza de Indio Desnudo + corteza de Cuji + raíz de cambur (pompa 1988).

Evitar: cafeína, carnes rojas ahumadas o a la brasa, grasas de animal, pescados ahumados, **sal común** (industrializada, refinada) en exceso, salsas con nitritos, vino. (Juan Jaramillo Antillon 1991; Hausman patricia y Judith benn Hurley 1993; carper 2008). (Mejías y Aflallo 2007, SING 2004). (pompa 1988)

4.2.8. CÁNCER DE HÍGADO:

Alimentos: **aceite de anchoveta, aceite de linaza, ajos rosados,** café ganoderma, **cebolla roja,** cítricos (limón, mandarina orgánica, naranja, toronja), **cocu,** cominos, frutos silvestres, garbanzo, hongos shiitake, mandarinas (cascara), orégano, **sábila, soya, zanahoria,**

Tratamientos Naturales: Receta del fray romano, cura franciscano: Lavar dos hojas de Sábila y cortar las espinas, luego sin quitarle la cascara, cortarlos en pequeños trozos e introducirlos en una licuadora, junto con la miel (500 grs) y el trago (3 cucharadas de aguardiente, coñac o whisky o tequila). Batir hasta que se forme una pasta viscosa; no hay que colar. De esta manera ya está lista para tomar.

Se puede dejar fuera de la nevera o ponerse en el refrigerador. Tomar una cucharada grande, tres (3) veces por día, 15 minutos antes de cada comida. Esto debe hacerse por 10 días seguidos. Hay que agitar el frasco antes de cada toma. Después de haber tomado la bebida salen abscesos en la piel, esto es buen síntoma. Continúa diciendo que si después de la primera toma no se han obtenidos los resultados deseados, repetir después de haberse hecho los exámenes pertinentes a ver si el tumor no ha cedido, beber 4 veces más, hasta la curación total // Tomar cardomariano // Cura del limón // cura de la cebolla // Tomar el polvo de cúrcuma, 1 gramo en una taza de agua, y tomar 3 veces al día, por 20 días, varios meses. // Agregar un gramo de cúrcuma en harina y pimienta negra (hasta medio gramo) recién molida a un vaso de agua, tomar en ayunas // Tomar un vaso de leche de soya con un gramo de cúrcuma 3 veces al día // Tomar el cocimiento de te verde acompañado de un gramo de cúrcuma 3 veces al día// Tomar ginseng // Tomar 2-3 gramos de las hojas (raíz o semilla) de la guanábana (en harina), 3 veces al día // Licuar un ramo de koku con suficiente agua, dejarlo reposar toda la noche, en el rocío y tomar un vaso en ayunas // Tomar media taza del cocimiento de la corteza del tahuari; preparar 5 gramos (2 cucharadas) de corteza en harina en medio litro de agua, hervir 15 minutos.. // Tomar media taza del cocimiento de la corteza del tahuari rojo; preparar 5 gramos (2 cucharadas) de corteza en harina en medio litro de agua, hervir 15 minutos; tomar por 3 – 6 meses // hacer una enema de café diario, por una semana, luego descansar y luego continuar por otra semana; tratamiento de enema solo por un mes.

Plantas: cardomariano, **cúrcuma o palillo**, ginseng, guanábana, koku, tahuari,

Evitar: alcohol, obesidad (Corinne Netzer 2001; grupo latino, carper 2008).

4.2.9. CÁNCER DE INTESTINO:

Alimentación:

Alimentos varios: arroz, avena, cebada, ciruela.

Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda)**, **Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**) (singh 2004).

Plantas recomendadas: albahaca, hierbabuena, mejorana, orégano, **romero**, tomillo.

Tratamiento Natural: Receta del fray romano, cura franciscano: Lavar dos hojas de Sábila y cortar las espinas, luego sin quitarle la cascara, cortarlos en pequeños trozos e introducirlos en una licuadora, junto con la miel (500 grs) y el trago (3 cucharadas de aguardiente, coñac o whisky o tequila). Batir hasta que se forme una pasta viscosa; no hay que colar. De esta manera ya está lista para tomar. Se puede dejar fuera de la nevera o ponerse en el refrigerador. Tomar una cucharada grande, tres (3) veces por día, 15 minutos antes de cada comida. Esto debe hacerse

por 10 días seguidos. Hay que agitar el frasco antes de cada toma. Después de haber tomado la bebida salen abscesos en la piel, esto es buen síntoma. Continúa diciendo que si después de la primera toma no se han obtenidos los resultados deseados, repetir después de haberse hecho los exámenes pertinentes a ver si el tumor no ha cedido, beber 4 veces más, hasta la curación total.

4.2.10. **CÁNCER DE LENGUA:**

Alimentos: Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda), Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Tratamiento Natural: Tomar la infusión de una cucharadita de hojas secas de trébol por taza de agua, un par de tazas al día; antes de tomar es conveniente realizar unos enjuagues bucales; también es bueno aplicar una cataplasma hecha con el jugo de las hojas de trébol sobre la zona afectada; su efecto principal es disminuir los tumores de los fumadores. // Hacer enjuagues con gel de sábila natural. (singh 2004).

4.2.11. **CÁNCER NASAL:**

Alimentación: ajos.

Evitar; alcohol, sal refinada.

4.2.12. **CÁNCER DE OVARIO:**

Alimentación:

Alimentos varios: aceite de oliva, frambuesa, kion, melón, **peras orgánicas**, pescado grasoso, **kion o jengibre**, zanahoria.

Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda), Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Setas (shitake, maitake).

Plantas Recomendadas: **abuta**, astrágalo, bardana, canela, cascara de mandarina, cimicufuga racemoza, **cúrcuma o palillo**, diente de león, dongquai, escrófula (raíz), frambuesa, ginseng siberiano, gordolobo, hipérico, kion, milenrama, muérdago, ortiga, propóleos, tejo del pacifico, Uña de gato (preventiva y uso coadyuvante).

EVITAR: grasas saturadas de origen animal. (Selene yeager 2007; océano) (Mejías y Aflallo 2007, singh 2004).

4.2.13. CÁNCER DE PÁNCREAS:

Alimentación:

Alimentos varios: ajos, calabaza, cebolla,

Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda)**, Coliflor, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Legumbres (frejol negro, **soya**), frejoles.

Frutas ricas en vitamina C (acerola (**bayas o cereza de puerto rico**), albaricoque, **aguaymanto (capulí)**, bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, **ciruela (Kakadu)**, **camu camu, escaramujo (frutos de la rosa silvestre)**, frambuesa, **fresas orgánicas, grosella negra, guayaba, kiwi**, lima, limón, mandarina, mango, manzana orgánica, maracuyá, marañón, **melón (melón cantalupo)**, moras, **NARANJA**, noni, **papaya** (infusión de flores), piña, plátano, **sanky, toronja, zanahoria, hongos shiitake y maitake, sandia**.

Verduras ricas en vitamina C: ají, alcachofa, alverjas crudas, **berros, brócoli crudo o cocido**, camote o batata morada, col cocida, **coles de Bruselas**, coliflor cruda, espinacas crudas, lechuga, morrón, olluco, papas amarillas o moradas, **perejil**, pimentón (páprika), **pimiento orgánico rojo y verde**, poro, **rábano, tomate**, yuca, **zanahoria. Chucrut** (col fermentada en agua y sal rosada).

Tratamiento Natural: Usar el aceite de eneldo (*Anethum graveolens*), junto con aceite de semilla de alcaravea y apio orgánico y aceite de cáscaras de los cítricos pueden reactivar un proceso anticancerígeno natural y reducir riesgo de cáncer de páncreas. // **Tomar 2-3 gramos de las hojas (raíz o semilla) de la guanábana (en harina), 3 veces al día** // Tomar media taza del cocimiento de la corteza del tahuari; preparar 5 gramos (2 cucharadas) de corteza en harina en medio litro de agua, hervir 15 minutos // Tomar 6 tazas de **té verde** al día, preparado como infusión, dos gramos de te verde en un litro y medio de agua hirviendo, dejar reposar por 10 minutos, y consumir antes de las 2 horas de preparado la infusión. En el caso de cápsulas de té verde, seguir las instrucciones. 5) Tomar ginseng. 6) tomar el cocimiento de lengua de perro.

Plantas: cardomariano, diente de león, equinacea, ginkobiloba, ginseng, guanábana o graviola, lengua de perro, palma enana americana, tahuari, té verde.

Evitar: Azúcar refinada, café, **carnes rojas, colesterol**, gaseosas, grasa de origen animal, tomate. (Carper jean 2008, singh 2004) (Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993).

4.2.14. CÁNCER DE PECHO:**Alimentación:**

Alimentos varios: Ajos, nueces, sandía, tomates, verduras de hojas verdes oscuras.

Carotenos (albaricoque crudo, **albaricoques secos, batata cocida**, brócoli, calabaza, **col común, col rizada**, coles de Bruselas, **duraznos secos, espinaca cruda**, lechuga, mango, melón cantalupo, pepino, toronja rosada, **zanahoria**).

Licopeno (papaya, sandía, tomate, toronja rosada).

Luteína (brócoli, col, hortalizas de hoja verde, **maíz**).

Zeaxantina (hortalizas de hojas verdes).

Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda)**, **Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Frejoles (soya).

Hongos (shiitake).

Pescados (salmón). (Rafal 2006, Page 2006)

Tratamiento Natural: Agregar menta en harina a las comidas (ensalada de pepino con menta). // Comer cascara de mandarina. // Tomar 2-3 gramos de las hojas (raíz o semilla) de la guanábana (en harina), 3 veces al día // Tomar agua de romero // Tomar media taza del cocimiento de la corteza del tahuari; preparar 5 gramos (2 cucharadas) de corteza en harina en medio litro de agua, hervir 15 minutos.. // Tomar media taza del cocimiento de la corteza del tahuari rojo; preparar 5 gramos (2 cucharadas) de corteza en harina en medio litro de agua, hervir 15 minutos. Tomar por 3 – 6 meses.

Evitar: alcohol, azúcar, grasa animal (Selene yeager 2007).

4.2.15. CÁNCER DE PIEL:**Alimentación:**

Alimentos varios: aceites omega 3, nuez de nogal, oliva, pescado azul, soya, alfalfa en brotes, ajos rosados, arándano, cebolla roja, frutas, legumbres, verduras, hortalizas, frutos secos, kion, pepino, te verde, **zanahoria**.

Cereales integrales (arroz, **avena**, cebada, centeno, **germen de trigo**, lino, mijo, **salvado de trigo**, trigo sarraceno).

Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda)**, **Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Frutos silvestres (arándanos).

Semillas de linaza (tostada y licuada por 2 semanas).

Tomar alimentos con vitaminas A, complejo B, C, E, con zinc, selenio Además, los frutos secos oleaginosos - nueces, almendras, avellanas, pistachos, etc.

Tratamiento Natural: Receta del fray romano, cura franciscano: Lavar dos hojas de Sábila y cortar las espinas, luego sin quitarle la cascara, cortarlos en pequeños trozos e introducirlos en una licuadora, junto con la miel (500 grs) y el trago (3 cucharadas de aguardiente, coñac o whisky o tequila). Batir hasta que se forme una pasta viscosa; no hay que colar. De esta manera ya está lista para tomar. Se puede dejar fuera de la nevera o ponerse en el refrigerador. Tomar una cucharada grande, tres (3) veces por día, 15 minutos antes de cada comida. Esto debe hacerse por 10 días seguidos. Hay que agitar el frasco antes de cada toma. Después de haber tomado la bebida salen abscesos en la piel, esto es buen síntoma. Continúa diciendo que si después de la primera toma no se han obtenidos los resultados deseados, repetir después de haberse hecho los exámenes pertinentes a ver si el tumor no ha cedido, beber 4 veces más, hasta la curación total // Preparar una decocción de acebo y tomar // **Para prevenir tomar el polvo de cúrcuma, 1 gramo en una taza de agua, y tomar 3 veces al día, por 20 días, varios meses. // Agregar un gramo de cúrcuma en harina y pimienta negra (hasta medio gramo) recién molida a un vaso de agua, tomar en ayunas // Tomar un vaso de leche de soya con un gramo de cúrcuma 3 veces al día // Tomar el cocimiento de te verde acompañado de un gramo de cúrcuma 3 veces al día//** Pacae, tomar el cocimiento de la corteza de pacae, 3 veces al día // La **uña de gato** es preventiva y de uso coadyuvante. Acompañar el tratamiento con su dieta alcalina respectiva. Tomarlo 3 veces al día, 20 días al mes, durante 3 meses, luego chequearse el cáncer, luego proseguir con el tratamiento; hervir durante 15 minutos, una cucharita (5 gramos) de uña de gato en un vaso de agua. // Tomar **capsulas de semillas de uva** de 200 mgs, 3 veces al día, entrecomidas. // Depurar el hígado. // Tomar 6 tazas de **té verde** al día, preparado como infusión, dos gramos de te verde en un litro y medio de agua hirviendo, dejar reposar por 10 minutos, y consumir antes de las 2 horas de preparado la infusión. // Tomar vino tinto, 1 copa en el almuerzo.

Compresas o Cataplasmas: Pomada: 5 grs de hojas secas de caléndula, se pulverizan finamente y se mezclan con 20 grs de manteca sin sal, agregando una cucharadita de aceite alcanforado; aplicar dos veces al día, extendido en un pedacito de lienzo limpio. // Emplasto de hojas de hierbabuena. // Emplasto de papaya machacada.// Emplastos de zanahoria. // Cataplasmas de comfrey (consuelda) // Aplicar papas sancochadas como un puré, lo más caliente posible, volver a repetir; este procedimiento dura varios meses. // Compresas de aceite de ricino. // Hacer una masa de alcanfor + bicarbonato de sodio y polvo para hornear; aplicar por 2 – 4 semanas. // Hervir 200 gramos de corteza de tahuari en un litro de agua; lavar la parte afectada con este preparado y aplicar los emplastos sobre la parte afectada. // Yareta, mezclar la resina de yareta con sebo o cera y aplicar.

Plantas: abedul, acebo, aloe vera, astrágalo, bardana, cardomariano, cola de caballo, consuelda, copaiba, cúrcuma, chuchuhuasi, diente de león, escaramujo, espino albar, gallocresta, ginkobiloba, malvavisco, muérdago, musgo irlandés, romaza, romero, sangre de grado, saponaria, tahuari, té verde, trébol rojo, zarzaparrilla.

Evitar: Una exposición solar incontrolada / omega 6 (cártamo, girasol, maíz) / tabaco / contaminación ambiental / alimentación inadecuada. (Grupo latino; Balch 1997; carper 2008; océano).

4.2.16. CÁNCER DE PRÓSTATA:

Alimentación:

Alimentos varios: aceites (anchoveta y/o sachá inchi), AJOS ROSADOS crudos, calabaza, espárragos, fresas orgánicas, frutos silvestres, guayaba, higos, hongos maitake, leche de soya, **te verde**, vitamina A, vitaminas del complejo B, vitamina C, vitamina E, y selenio.

Acido elagico: arándanos, cerezas, **frambuesas**, fresas orgánicas, moras, nueces, uvas, zarzamoras.

Cereales integrales (arroz, **avena**, cebada, centeno, **germen de trigo**, lino, mijo, **salvado de trigo**, trigo sarraceno), cerezas, ciruelas, pescado graso.

Crucíferas (Berros, **BROCOLI**, col o repollo (china o bok choy, **rizada**, morada, roja, lombarda), **Coliflor**, colinabo, maca, mostaza, nabo, rábano, **REPOLLOS DE BRUSELAS**).

Frutas: **GRANADA orgánica**, lima (cascara), manzana orgánica, melón, nueces, **pera orgánica** (incluir la cascara), **sandía**, **toronja rosada**, uvas.

Legumbres (frejol rojo, garbanzos, lenteja, **SOYA**).

Semillas (girasol, lino, zapallo).

Verduras: **limón (cascara)**, papas moradas o negras, **pimiento orgánico rojo**, **poro**, **TOMATES** crudos; zanahoria.

Entre las vitaminas recomendamos las vitaminas A, complejo B, C y E, además selenio.

Tratamiento Natural: Receta del fray romano, cura franciscano: Lavar dos hojas de Sábila y cortar las espinas, luego sin quitarle la cascara, cortarlos en pequeños trozos e introducirlos en una licuadora, junto con la miel (500 grs) y el trago (3 cucharadas de aguardiente, coñac o whisky o tequila). Batir hasta que se forme una pasta viscosa; no hay que colar. De esta manera ya está lista para tomar. Se puede dejar fuera de la nevera o ponerse en el refrigerador. Tomar una cucharada grande, tres (3) veces por día, 15 minutos antes de cada comida. Esto debe hacerse por 10 días seguidos. Hay que agitar el frasco antes de cada toma. Después de haber tomado la bebida salen abscesos en la piel, esto es buen síntoma. Continúa diciendo que si después de la primera toma no se han obtenidos los resultados deseados, repetir después de haberse hecho los exámenes pertinentes a ver si el tumor no ha cedido, beber 4 veces más, hasta la curación total // Comer la cáscara del limón y lima, que contienen vitamina C como antioxidante y la pectina. // La uña de gato es preventiva y también de uso principal. Acompañar el tratamiento con su dieta alcalina

respectiva. Tomar el cocimiento de la corteza de uña de gato 3 veces al día, 20 días al mes, durante 3 meses, luego chequearse el cáncer, luego proseguir con el tratamiento; hervir durante 15 minutos, una cucharita (5 gramos) de uña de gato en un vaso de agua. // Tomar el polvo de cúrcuma, 1 gramo en una taza de agua, tomar 3 veces al día, por 20 días, varios meses // // Agregar un gramo de cúrcuma en harina y pimienta negra (hasta medio gramo) recién molida a un vaso de agua, tomar en ayunas // Tomar un vaso de leche de soya con un gramo de cúrcuma 3 veces al día // Tomar el cocimiento de te verde acompañado de un gramo de cúrcuma 3 veces al día// Consumir coliflor y palillo previene el cáncer de próstata y a detener el crecimiento del mismo. Mezclar coliflor y palillo en fresco y dejar macerar 10 minutos antes de cocer la coliflor. Es una yerba usada para la prevención de este tipo de problemas. // // Hacer una cura de higos; se comenzará por tomar un kilo por día repartido en tres comidas, aumentando paulatinamente hasta tres kilos al día, para luego disminuir hasta el final de la cura, que son siete días. // Tomar el cocimiento de lengua de perro // tomar la infusión de menta, 3 tazas al día. // Tomar el cocimiento de muña, 3 veces al día // Tomar un vaso de vino tinto en el almuerzo. // Comer cascara de mandarina. Tomar capsulas de semillas de uva de 200 mgs, 3 veces al día, entrecomidas. // Tomar 2-3 gramos de las hojas (raíz o semilla) de la **guanábana (en harina)**, 3 veces al día, // Tomar media taza del cocimiento de la corteza del tahuari; preparar 5 gramos (2 cucharadas) de corteza en harina en medio litro de agua, hervir 15 minutos. // Tomar media taza del cocimiento de la corteza del tahuari rojo; preparar 5 gramos (2 cucharadas) de corteza en harina en medio litro de agua, hervir 15 minutos. Tomar por 3 – 6 meses. // Leche de soya más te verde // Hacer una **depuración del hígado y sangre** con trébol rojo, diente de león y rábano negro // Tomar **plantas diuréticas**, diente de león, cola de caballo, raíz de perejil // **Baños de asiento:** Tomar baños de asiento, tibios o fríos, con malva //

Plantas Medicinales: lengua de perro, menta, muña, borraja, castaño de indias, cola de caballo, damiana, diente de león, equinacea, ginger, **graviola**, ortiga, palma enana americana, pau de arco, perejil (raíz), pygeum, queto queto, regaliz, sello de oro, uña de gato, **te verde**, trébol rojo, uva ursi.

Evitar: azúcar, carbohidratos, **carnes**, **grasa de origen animal** (grasa de la leche), cafeína, **colesterol**, **huevos**, productos lácteos (**leche**, **queso**). (Carper 2008; Selene yeager 2007) (Balch 1997) (Mejías y Aflallo 2007, page 2006).

4.2.17. CÁNCER DE PULMÓN:

Alimentación:

Alimentos varios: AJOS ROSADOS, camote o batata, coco, champiñones, frejoles secos, kiwi, langosta, levadura de cerveza, ostras cocidas, pepinos, Semillas de girasol tostadas.

Ácidos grasos (pescados y semillas de lino).

Alimentos con selenio (ajos rosados, almejas, apio orgánico, brócoli, calabaza, cebollas).

Cereales (cebada, germen de trigo, pasta, harina de trigo integral, pan integral, arroz integral, pan de trigo, pan de centeno, arroz blanco).

Hígado (cordero, cerdo, pollo).

Nueces (NUECES DEL BRASIL).

Pescados (atún, trucha).

Riñones (cordero, cerdo, vaca).

carotenos (albaricoque crudo, albaricoques secos, batata cocida, brócoli, calabaza, col común, col rizada, coles de Bruselas, duraznos secos, espinaca cruda, lechuga, mango, melón cantalupo, pepino, toronja rosada, zanahoria).

Licopeno (BROCOLI, SANDIA, TOMATE), nabo, quinua negra, sandia, te verde, tomates crudos.

Frejoles (soya).

Frutas ricas en vitamina C (acerola (bayas o cereza de puerto rico), albaricoque, aguaymanto (capulí), bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, ciruela (Kakadu), camu camu, escaramujo (frutos de la rosa silvestre), frambuesa, fresas organicas, grosella negra, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana organica, maracuyá, marañón, melón (melón cantalupo), moras, naranja, moni, papaya (infusión de flores), piña, plátano, sanky, toronja, zanahoria).

Frutos silvestres (albaricoques, arándanos, frambuesas, fresas organicas, zarzamoras).

Verduras ricas en vitamina C (ají, alcachofa, alverjas crudas, berros, brócoli crudo o cocido, camote o batata morada, col cocida, coles de Bruselas, coliflor cruda, chucrut (col fermentada en agua y sal rosada), espinacas crudas, lechuga, morrón, olluco, papas amarillas o moradas, perejil, pimentón (páprika), pimiento organico rojo y verde, poro, rábano, tomate, yuca).

También están las vitaminas A y E.

Tratamiento Natural: Receta del fray romano, cura franciscano: Lavar dos hojas de Sábila y cortar las espinas, luego sin quitarle la cascara, cortarlos en pequeños trozos e introducirlos en una licuadora, junto con la miel (500 grs) y el trago (3 cucharadas de aguardiente, coñac o whisky o tequila). Batir hasta que se

forme una pasta viscosa; no hay que colar. De esta manera ya está lista para tomar. Se puede dejar fuera de la nevera o ponerse en el refrigerador. Tomar una cucharada grande, tres (3) veces por día, 15 minutos antes de cada comida. Esto debe hacerse por 10 días seguidos. Hay que agitar el frasco antes de cada toma. Después de haber tomado la bebida salen abscesos en la piel, esto es buen síntoma. Continúa diciendo que si después de la primera toma no se han obtenidos los resultados deseados, repetir después de haberse hecho los exámenes pertinentes a ver si el tumor no ha cedido, beber 4 veces más, hasta la curación total. // Tomar la hierba china triptolido según prescripción médica; se le usa para inhibir el crecimiento de células cancerosas; para inhibir la aparición de metastasis en canceres de pulmón y bazo. // Usar la semilla de Albaricoque, del cual albaricoque se extrae laetriel o amigdalina, sustancia tóxica pero ensayada con éxito en el tratamiento de algunos cánceres. El albaricoque es rico en betacaroteno, que ayuda a reducir el cáncer de pulmón y mejorar el sistema inmunológico, y en licopeno, que es antioxidante; es un probable agente anticanceroso, especialmente con cáncer de pulmón o con los asociados a contaminación o tabaco". // Comer cascara de mandarina. // Hervir 5 minutos flores de caléndula (una cucharada) en un litro de agua, tomar cada 3 veces al día. // La uña de gato es preventiva y de uso coadyuvante. Acompañar el tratamiento con su dieta alcalina respectiva. Tomar el cocimiento de la corteza de uña de gato 3 veces al día, 20 días al mes, durante 3 meses, luego chequearse el cáncer, luego proseguir con el tratamiento; hervir durante 15 minutos, una cucharita (5 gramos) de uña de gato en un vaso de agua. // Tomar el polvo de cúrcuma, 1 gramo en una taza de agua, tomar 3 veces al día, por 20 días, varios meses // Agregar un gramo de cúrcuma en harina y pimienta negra (hasta medio gramo) recién molida a un vaso de agua, tomar en ayunas // Tomar un vaso de leche de soya con un gramo de curcuma 3 veces al día // Tomar el cocimiento de te verde acompañado de un gramo de cúrcuma 3 veces al día// Consumir coliflor y palillo previene el cáncer de próstata y a detener el crecimiento del mismo. Mezclar coliflor y palillo en fresco y dejar macerar 10 minutos antes de cocer la coliflor. Es una yerba usada para la prevención de este tipo de problemas. // Tomar 2-3 gramos de las hojas (raíz o semilla) de la **guanábana (en harina)**, 3 veces al día // Tomar media taza del cocimiento de la corteza del tahuari; preparar 5 gramos (2 cucharadas) de corteza en harina en medio litro de agua, hervir 15 minutos. // Tomar media taza del cocimiento de la corteza del tahuari rojo; preparar 5 gramos (2 cucharadas) de corteza en harina en medio litro de agua, hervir 15 minutos. . Tomar por 3 – 6 meses. // Tomar té verde //Tomar ginseng o romero // Comer cascara de mandarina //

Planta Medicinal: cola de caballo, ginseng, muérdago, romero, caléndula, guanábana, uña de gato, tahuari, té verde.

Evitar: alcohol, colesterol, grasa de origen animal, productos lácteos, **tabaco**, (Selene yeager 2007; carper jean 2008) (Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993; singh 2004).

4.2.18. **CÁNCER DE RECTO:**

Alimentación: aceite de oliva.

Carotenos: (albaricoque crudo, **albaricoques secos**, **batata cocida**, brócoli, calabaza, **col común**, **col rizada**, coles de Bruselas, **duraznos secos**, **espinaca cruda**, lechuga, mango, melón cantalupo, pepino, toronja rosada, **zanahoria**).

Licopeno (papaya, sandia, tomate, toronja rosada).

Luteína (brócoli, col, hortalizas de hoja verde, **maíz**).

Zeaxantina (hortalizas de hojas verdes).

Cereales integrales (arroz, **avena**, cebada, centeno, **germen de trigo**, lino, mijo, **salvado de trigo**, trigo sarraceno).

Crucíferas (Berros, **Brócoli**, **col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda)**, **Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Fibra (hojuelas de afrecho, cebada, nueces, semillas, legumbres, lentejas, garbanzos y algunas frutas y vegetales. La fibra insoluble se encuentra en alimentos como el afrecho de trigo, las verduras y los granos enteros).

Frutas ricas en vitamina C (**acerola (bayas o cereza de puerto rico)**, albaricoque, **aguaymanto (capulí)**, bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, **ciruela (Kakadu)**, **camu camu**, **escaramujo (frutos de la rosa silvestre)**, frambuesa, **fresas orgánicas**, **grosella negra**, **guayaba**, **kiwi**, lima, limón, mandarina, mango, manzana orgánica, maracuyá, marañón, **melón (melón cantalupo)**, moras, **naranja**, moni, **papaya** (infusión de flores), piña, plátano, **sanky**, **toronja**, zanahoria).

Legumbres (garbanzo, lentejas).

Papas (amarilla).

Verduras con cascara ricas en vitamina C (ají, alcachofa, alverjas crudas, **berros**, **brócoli crudo o cocido**, camote o batata morada, col cocida, **coles de Bruselas**, coliflor cruda, **chucrut** (col fermentada en agua y sal rosada), espinacas crudas, lechuga, morrón, olluco, papas amarillas o moradas, **perejil**, pimentón (páprika), **pimiento orgánico rojo y verde**, poro, **rábano**, tomate, yuca).

Tratamiento Natural: Usar el aceite de eneldo (*Anethum graveolens*), junto con aceite de semilla de alcaravea y apio orgánico y aceite de cáscaras de los cítricos pueden reactivar un proceso anticancerígeno natural y reducir riesgo de cáncer de recto.

Plantas Medicinales: eneldo, ginseng, muérdago.

Evitar: alcohol, azúcar, carnes, grasa de origen animal, huevos (singh 2004; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993, carper 2008)

4.2.19. CÁNCER DE RIÑÓN:

Alimentación: Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda)**, **Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Tratamientos Naturales: Tomar diente de león // trébol americano, tomar una cucharada en un vaso de agua // Tomar té verde // Tomar uña de gato.

Plantas: diente de león, trébol americano, te verde, uña de gato.

Evitar: carnes rojas, leche y productos lácteos (Singh 2004)

4.2.20. CÁNCER DE ÚTERO:

Alimentación: ajos, chirimoya.

Carotenos: (albaricoque crudo, **albaricoques secos, batata cocida**, brócoli, calabaza, **col común, col rizada**, coles de Bruselas, **duraznos secos, espinaca cruda**, lechuga, mango, melón cantalupo, pepino, toronja rosada, **zanahoria**).

Licopeno (papaya, sandia, tomate, toronja rosada).

Luteína (brócoli, col, hortalizas de hoja verde, **maíz**).

Zeaxantina (hortalizas de hojas verdes).

Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda)**, **Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Frejoles (verdes, secos).

Frutas del bosque (arándanos, frambuesas, fresas silvestres, grosellas, moras, zarzamoras).

Frutas ricas en vitamina C (acerola (**bayas o cereza de puerto rico**), albaricoque, **aguaymanto (capulí)**, bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, **ciruela (Kakadu)**, **camu camu, escaramujo (frutos de la rosa silvestre)**, frambuesa, **fresas orgánicas, grosella negra, guayaba, kiwi**, lima, limón, mandarina, mango, manzana orgánica, maracuyá, marañón, **melón (melón cantalupo)**, moras, **naranja, moni, papaya** (infusión de flores), piña, plátano, **sanky, toronja, zanahoria, peras orgánicas, tomates**.

Verduras ricas en vitamina C (ají, alcachofa, alverjas crudas, **berros, brócoli crudo o cocido**, camote o batata morada, col cocida, **coles de Bruselas**, coliflor cruda, **chucrut** (col fermentada en agua y sal rosada), espinacas crudas, lechuga, morrón, olluco, papas amarillas o moradas, **perejil**, pimentón (páprika), **pimiento orgánico rojo y verde**, poro, **rábano**, tomate, yuca).

Tratamientos Naturales: Receta del fray romano, cura franciscano: Lavar dos hojas de Sábila y cortar las espinas, luego sin quitarle la cascara, cortarlos en

pequeños trozos e introducirlos en una licuadora, junto con la miel (500 grs) y el trago (3 cucharadas de aguardiente, coñac o whisky o tequila). Batir hasta que se forme una pasta viscosa; no hay que colar. De esta manera ya está lista para tomar. Se puede dejar fuera de la nevera o ponerse en el refrigerador. Tomar una cucharada grande, tres (3) veces por día, 15 minutos antes de cada comida. Esto debe hacerse por 10 días seguidos. Hay que agitar el frasco antes de cada toma. Después de haber tomado la bebida salen abscesos en la piel, esto es buen síntoma. Continúa diciendo que si después de la primera toma no se han obtenidos los resultados deseados, repetir después de haberse hecho los exámenes pertinentes a ver si el tumor no ha cedido, beber 4 veces más, hasta la curación total. // Tomar equinacea // Tomar el polvo de cúrcuma, 1 gramo en una taza de agua, agregar media cucharita de pimienta negra, revolver y tomar 3 veces al día, por 20 días, varios meses. Es una yerba usada para la prevención de este tipo de problemas // huito, tomar el jugo o zumo de huito (fruta).

Baños de irrigación vaginal: Juntar estas 3 yerbas medicinales: manzanilla, matico y llantén. La primera es descongestionante, la segunda cicatrizante y la tercera, anticancerígena. La fórmula: Agregar en un tazón en partes iguales matico, llantén y manzanilla, juntos y mezclados; luego hervir en una olla un litro de agua y verterlo en el tazón donde están las 3 yerbas y se dejar reposar hasta que su temperatura sea tolerable. Con este liquido o solución resultante se hace un baño de irrigación vaginal o lavativa vaginal, diariamente por el lapso de un mes. Esto ayudara a la cicatrización de las úlceras y la desaparición de tumores (doctora chilena Marina Lorenz).

Plantas Medicinales: Copaiba, chancoroma, propoleo, pumaza huascan, roble blanco, sipi, huito.

Evitar: grasas de origen animal, obesidad (carper 2008; singh 2004; Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993)

4.2.21. CÁNCER DE TIROIDES:

Alimentación:

Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda)**, **Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**), Vino tinto (1 – 2 copas al día). (Carper jean 2008)

4.2.22. CÁNCER DE VEJIGA:

Alimentación: ajos, albaricoque,

Carotenos: (albaricoque crudo, **albaricoques secos, batata cocida**, brócoli, calabaza, **col común, col rizada**, coles de Bruselas, **duraznos secos, espinaca cruda**, lechuga, mango, melón cantalupo, pepino, toronja rosada, **zanahoria**).

Licopeno (papaya, sandia, tomate, toronja rosada).

Luteína (brócoli, col, hortalizas de hoja verde, **maíz**).

Zeaxantina (hortalizas de hojas verdes).

Crucíferas (Berros, **Brócoli, col o repollo (china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda)**, Coliflor, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **Repollos de Bruselas**).

Frutas ricas en vitamina C (acerola (bayas o cereza de puerto rico), albaricoque, **aguaymanto (capulí)**, bayas rojas, betarraga, caqui, cerezas, **ciruela (Kakadu)**, **camu camu, escaramujo (frutos de la rosa silvestre)**, frambuesa, **fresas orgánicas, grosella negra, guayaba, kiwi**, lima, limón, mandarina, mango, manzana orgánica, maracuyá, marañón, **melón (melón cantalupo)**, moras, **naranja**, moni, **papaya** (infusión de flores), piña, plátano, **sanky, toronja**, zanahoria).

Verduras ricas en vitamina C (ají, alcachofa, alverjas crudas, **berros, brócoli crudo o cocido**, camote o batata morada, col cocida, **coles de Bruselas**, coliflor cruda, **chucrut** (col fermentada en agua y sal rosada), espinacas crudas, lechuga, morrón, olluco, papas amarillas o moradas, **perejil**, pimentón (páprika), **pimiento orgánico rojo y verde**, poro, **rábano**, tomate, yuca), **zanahoria**.

Tratamiento Natural: La uña de gato es preventiva y de uso coadyuvante. Acompañar el tratamiento con su dieta alcalina respectiva. Tomar el cocimiento de la corteza de uña de gato 3 veces al día, 20 días al mes, durante 3 meses, luego chequearse el cáncer, luego proseguir con el tratamiento; hervir durante 15 minutos, una cucharita (5 gramos) de uña de gato en un vaso de agua. // Tomar baños de hipertermia.

Plantas Medicinales: diente de león, muérdago, te verde, trébol americano, uña de gato, Cafeína (bebidas de cola, café, chocolate, te), tabaco, café, **sacarina** (Hausman Patricia y Benn Hurley Judith 1993, carper 2008).

4.2.23. LEUCEMIA:

Alimentación recomendada: **AJOS ROSADOS**, alimentación alcalina, alimentos con betacarotenos, alimentos con bioflavonoides, alimentos con germanio, alimentos con niacina, alimentos del complejo B, alimentos ricos en potasio, alimentos ricos en selenio, beterraga (remolacha), **clorofila (reconstituyente celular)**, colinabo, germen de trigo, levadura de cerveza, **maca**, melaza, mostaza, nabo, rábano, **pimienta de cayena**, Polen, Vitamina C, Vitamina E, Zapote (almendras de las semillas),

Crucíferas: Berros, **Brócoli, col o repollo (Bruselas, china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda)**, **Coliflor**,

Legumbres recomendados: garbanzo, lentejas

Frutas recomendadas: chirimoya,

Frutas del bosque (arándanos, frambuesas, fresas silvestres, grosellas, moras, zarzamoras), guanábana.

Verduras de hojas verdes: crucíferas,

Alimentación prohibida: alcohol, Alimentación con pesticidas, azúcar refinada, carnes rojas, comida chatarra, exposición a radiación de toda clase, rayos X,

Plantas Medicinales: acebo, albahaca, astrágalo, **cúrcuma o palillo**, chaparral, espino albar, equinacea, hierbabuena, isabelita, mejorana, mullaca, orégano, pau de arco, **romero, te verde**, tomillo.

Tratamientos Naturales: Tomar **té verde**, 5 tazas al día // **Receta del fray romano, cura franciscano:** Lavar dos hojas de Sábila y cortar las espinas, luego sin quitarle la cascara, cortarlos en pequeños trozos e introducirlos en una licuadora, junto con la miel (500 grs) y el trago (3 cucharadas de aguardiente, coñac o whisky o tequila). Batir hasta que se forme una pasta viscosa; no hay que colar. De esta manera ya está lista para tomar. Se puede dejar fuera de la nevera o ponerse en el refrigerador. Tomar una cucharada grande, tres (3) veces por día, 15 minutos antes de cada comida. Esto debe hacerse por 10 días seguidos. Hay que agitar el frasco antes de cada toma. Después de haber tomado la bebida salen abscesos en la piel, esto es buen síntoma. Continúa diciendo que si después de la primera toma no se han obtenidos los resultados deseados, repetir después de haberse hecho los exámenes pertinentes a ver si el tumor no ha cedido, beber 4 veces más, hasta la curación total // Preparar una decocción de acebo y tomar // Tomar baños sauna // Tomar el extracto de llantén (hojas y tallos), una copa en ayunas // Tomar capsulas de semillas de uva de 200 mgs, 3 veces al día, entrecomidas // Tomar media taza del cocimiento de la corteza del tahuari; preparar 5 gramos (2 cucharadas) de corteza en harina en medio litro de agua, hervir 15 minutos. Tomar por 3 – 6 meses (Singh 2004).

4.2.24. **RADIACIÓN Y QUIMIOTERAPIA:**

Alimentos quimioterapéuticos: Carotenos (albaricoque crudo, **albaricoques secos, batata cocida**, brócoli, calabaza, **col común, col rizada**, coles de Bruselas, **duraznos secos, espinaca organica cruda**, hongos o setas (cardo, común, cremini, **enotaki, MAITAKE, potobello, shiitake**), lechuga, mango, melón cantalupo, pepino, toronja rosada, **zanahoria**); **licopeno** (papaya, sandía, tomate, toronja rosada); **luteína** (brócoli, col, hortalizas de hoja verde, **maíz**); **zeaxantina** (hortalizas de hojas verdes)); carne de cuy (rafal 2006).

Tratamientos naturales: Tomar te de kion, cortar un trocito de kion en rodajas finas y dejar en una taza de agua hirviendo por 10 – 15 minutos, tomar caliente o frio (nauseas de quimioterapia) .

Plantas Medicinales: espino cervical (bayas), ginseng, **kion**, ortiga.

4.3. RECETAS DE COCINA

Existen numerosas recetas de cocina que pueden servir como complemento al tratamiento brindado por el medico oncólogo para su respectiva enfermedad. Estas recetas pueden tomarse de acuerdo a la capacidad fisica del paciente. Las recetas de comida sugeridas abajo no tienen que contraindicarse con las recomendaciones del medico oncólogo, deben ser aprobadas por el medico para su ingesta.

AYUNAS

1. AJOS ROSADOS PARA ELEVAR SUS SISTEMA INMUNOLOGICO

Ingredientes

1 – 5 dientes

Preparación

Tomar en ayunas 1 – 5 dientes de ajo, molidos o picados, acompañar con agua para tragárselos. Para evitar el mal olor, comer cascara de naranja o jugo de limón (3 limones). Si tiene gastritis o ulcera deberá abstenerse (cáncer de colon, estomago e hígado, pulmón, próstata, leucemia).



2. INFUSIONES O COCIMIENTOS EN AYUNAS

- Diente de león (cáncer general, cáncer hepático, cáncer riñón)
- Ginseng rojo o coreano (cáncer general)
- Guanábana, hojas (cáncer próstata, páncreas, pulmón, mama)
- Mandarina, cáscara (cáncer hígado, ovario, próstata, pulmón)
- Shiitake (cáncer general)
- Reishi (cáncer general, cáncer de boca, quimioterapia y radiación)
- Uña de gato (colon, estomago, mama, ovario, piel, próstata, pulmón, vejiga)
- Té verde, negro o mate (cáncer general)



3. JUGOS O EXTRACTOS

Tomar una de las siguientes alternativas (Alvarado 2010; balbach 1988-2, Duran 2007):

Ajos (1 – 5 dientes ajos crudos molidos; cáncer de estomago, cáncer general)

Perejil, piña y apio orgánico (cáncer general)

Alfalfa (brotes) + zanahoria (cáncer en general, cáncer de colon)

Arándanos + cerezas + frambuesas + fresas orgánicas + moras + zarzamoras (cáncer de próstata, cáncer general).

Berenjena (cáncer de estomago).

Cebolla roja (1) y ajos rosados (5 – 10 dientes; cáncer de estomago)

Col (cáncer de colon, cáncer de tiroides)

Esparrago + espinaca + zanahoria, extracto o ensalada (cáncer estomago y piel)

Granada, 1 vaso (cáncer de próstata, remedio persa)

Jugo de limón (incluir cascara), perejil y pepino (cáncer hígado)

Kiwi + zanahoria (todos los tipos de cáncer)

Linaza (1 cucharada) en infusión + ciruelas (4 – 6), preparar la noche anterior; tomar por una semana, todos los tipos de cáncer.

Mandarina orgánica (1 – 3), cascara, comer (cáncer de hígado)

Manzana orgánica + zanahoria (cáncer de colon, estomago, páncreas, próstata)

Naranja con cascara (cáncer de páncreas, prevención; cáncer de hígado)

Papaya (pintona) + 5 dientes de ajos (cáncer de colon, estomago, próstata, pulmón, riñón y leucemia)

Plátano + fresa (cáncer de próstata)

Pera orgánica (cáncer de mama, ovarios, próstata, útero)

Sandia (cáncer de colon, páncreas, próstata, pulmón)

Te (mate o verde), cáncer general, 4 veces al día

Tomate crudo (cáncer de cerebro, estomago, próstata)

Tomate cocido (cáncer de próstata)

Tomate y culantro (cáncer de próstata)

Tomate cocido + aceite de oliva (cáncer de próstata)

Toronja rosada (incluir cascara rayada; cáncer de hígado)

Toronja rosada (con cascara) + naranja (con cascara rayada) + piña (cáncer general; cáncer de hígado)

Zanahoria (cáncer de cerebro)

Zanahoria + betarraga (cáncer general)

Zanahoria + cebolla (cáncer de estomago)

Zanahoria + col (cáncer de colon, estomago)

Zanahoria con limón (cáncer de páncreas)

Zanahoria con naranja (cáncer de páncreas)

Zanahoria + culantro (cáncer de colon)

Zanahoria + manzana orgánica (cáncer general)

4. TRATAMIENTO PARA EL CANCER 1**Ingredientes**

- Una cucharada de harina de uña de gato la rojita
- Un litro de agua
- 5 cucharadas de miel de abeja

Preparación

Echar la cucharada de uña de gato en una olla de acero con el litro de agua, hervir por espacio de 15 minutos. Luego tomar un vaso de este cocimiento como agua de tiempo. El primer vaso en ayunas. Es muy bueno para todos los tipos de cáncer en su fase primaria. Es bueno para cáncer de la próstata, huesos y articulaciones. Ayuda mucho a las enfermedades contraídas por virus. Y finalmente levanta el sistema inmunológico.

5. TRATAMIENTO PARA EL CANCER 2**Ingredientes**

- ½ k de miel de abejas
- 250 grs de planta aloe vera
- 3 cucharaditas de licor (aguardiente, coñac, pisco, tequila, whisky)

Preparación

Lavar las hojas de sábila, quitar las espinas y se cortarla en trocitos, luego introducir en la licuadora junto con la miel de abejas y el licor, hasta que quede una pasta viscosa, finalmente guardarla en el refrigerador. Se toma 1 cucharadita antes de cada comida 3 veces al día 1/4 hora antes de cada comida hasta terminar el frasco. Si el 1º tratamiento no hace efecto empezar uno nuevo duplicando la dosis hasta terminal el mal, esto produce efectos laxante no asustarse. Es para el cáncer de la piel, cerebro, pulmón, garganta, próstata y leucemia.

**DESAYUNO****1- A ENSALADAS MAÑANERAS**

- Arándanos (jugo) + sábila (jugo) (leucemia)
- Zanahoria + apio orgánico (cáncer general)
- Zanahoria + betarraga + pepino (leucemia)
- Zanahoria + espinaca (cáncer general)
- Zanahoria + repollo (cáncer general)



2- BATIDO DE FRUTAS DEL BOSQUE**Ingredientes:**

- Arándanos, 250 gramos
- Frambuesas, 250 gramos
- Fresa orgánicas, 250 gramos
- Grosellas, 250 gramos
- Moras, 250 gramos
- Zarzamoras, 250 gramos

Preparación:

Lavar las frutas y picarlas, Luego meterlos en la licuadora. Tomar hasta saciarse.

Uso: Cáncer de mamas, ovario, pulmón, útero y leucemia.

3- BATIDO DE NARANJA Y CIRUELAS (2 porciones)**Ingredientes**

- 2 cucharadas de ralladura de cascara de naranja
- 150 ml de jugo de naranja
- 200 g de ciruelas secas

Preparación

Picar las ciruelas secas. Procesar la ralladura de naranja, el jugo de naranja y las ciruelas picadas en el extractor. Tomar el batido. Si desea agregue canela al gusto.

(Cáncer próstata)

4- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**Ingredientes**

- 250 gramos de calabaza
- 250 gramos de zanahorias
- 200 gramos de papas amarillas o moradas
- 1 litro de caldo de ave negra
- 2 cucharadas de avellanas
- 1 cucharada de perejil picado.

Preparación

Sancochar la papas aparte con cascara y luego cortar en trozos. Pelar la calabaza y las zanahorias, lavarlo y cortarlo en trocitos. Ponerlo en la olla de acero con el caldo de ave y cocer entre 3 a 10 minutos. Triturarlo con la batidora y colar para obtener una crema más fina. Poner la crema de nuevo en la olla de acero, salpimentar y calentar, a fuego bajo y revolviendo frecuentemente con una cuchara de madera. Agregar las avellanas tostadas y picadas, los trozos de papas. Espolvorear con perejil picado y servir caliente.

Espolvorear al final sal rosada al gusto. **Uso:** Cáncer Colon, estomago, páncreas, próstata, pulmón (Leighton y Urquiaga 2000).

5- CREMA DE FRUTAS Y CEREALES (3 porciones)

Ingredientes

- 1 manzana orgánica (rallada).
- 1 limón (exprimido).
- 1 plátano (triturado).
- 1 litro de yogurt descremado.
- cereales integrales (avena, centeno, cebada, kiwicha y/o quinua negra), agregar 8 cucharadas.
- 4 cucharaditas de almendras.

Preparación

Mezclar todo junto y agregar Stevia al gusto.

Uso: Cáncer Colon y próstata.

6- CREMA DE KIWI CON YOGURT (2 porciones)

Ingredientes

- 3 kiwis
- 2 unidades de yogurt descremado
- • 2 cucharadas de miel de abejas
- 1 cucharadita de ajonjolí

Preparación

Pelar los kiwis y picarlos. Batir el yogurt con la miel y el kiwi picado. Agregar al final el ajonjolí. Tomar hasta saciarse. **Uso:** Cáncer mama, cerebro, hígado (Leighton Federico, Urquiaga Inés, 2000)

7- ENSALADA CITRICA

Ingredientes:

- 1 naranja mediana
- 1 toronja rosa mediana
- Jugo de media naranja.
- 8 hojas de menta
- ¼ taza de nueces y pecanas
- ½ cucharadita de canela.

Preparación

Pelar y partir la naranja y toronja en gajos y colocarlos en un tazón. Luego agregar el jugo de naranja y mezclar hasta cubrirlas. Encima colocar las hojas de menta y las

nueces y al final espolvorear la canela. **Uso:** Cáncer de boca y próstata (<http://www.cuidadodelasalud.com>).

8- ENSALADA DE TOMATE CON APIO

Ingredientes

- 2 tomates cortados y sin pepas
- 1 tallo de apio orgánico picado
- 1 jugo de un limón
- 1 pizca de sal rosada

Preparación

Colocar todos los ingredientes en un plato. Aliñar con limón y sal rosada. **Uso:** Cáncer de pulmón (Gálvez José 1999).



9- JUGO DE CASHO O MARAÑÓN

Ingredientes:

- Casho o marañón, (1/2 Kilo)
- Hielo picado

Preparación:

Cortar el casho en 4 partes, quitar la pepa, licuar y colar, se puede agregar canela. Si es verano se puede servir con hielo. Importante es no usar azúcar refinada. **Uso** cáncer general.

10- JUGO DE FRESA, PLATANO Y NARANJA

Ingredientes

- 1 Taza de Yogurt natural descremado
- ½ Taza de Fresas de cultivo orgánico
- ½ Plátano
- ½ Taza de Jugo de Naranja
- ½ cucharita de cúrcuma + ½ cucharita de pimienta negra (recién molida) + una cucharita de aceite de oliva (salsa hindú)
- 1 Cuchara de Miel de Abeja

Preparación

Lavar las fresas. En tu licuadora colocar todos los ingredientes. Licuar, agregar la salsa hindú y servir (Uso: Cáncer próstata; Aranceta Javier, 2006).

11- JUGO DE FRUTAS**Ingredientes**

- 4 fresas orgánicas
- 1 plátano
- 1 zanahoria
- 1 naranja
- 1 trozo de papaya de cultivo orgánico
- Unas ramitas de lechugas

Preparación

Licuar todos los ingredientes. Servir sin añadir azúcar. Si es verano puede echar un poco de hielo si desea. Uso: Cáncer piel, próstata, pulmón.

**12- JUGO DE GUANABANA Y ZANAHORIA****Ingredientes**

Guanábana (1)

Pasas de uva negra con semillas (10)

Zanahorias tiernas (5)

½ cucharita de cúrcuma + ½ cucharita de pimienta negra (recién molida) + una cucharita de aceite de oliva (salsa hindú)

Preparación

Remojar las pasas de uva en un poco de agua durante toda la noche. Al amanecer licuarlas junto con la guanábana y las zanahorias. Agregar la salsa hindú. Puede agregar junto con el licuado tostadas de pan integral (cáncer de mama, páncreas, próstata, pulmón) (Valera 2010).

13- JUGO DE NONI Y PIÑA**Ingredientes**

- Noni (1)
- Piña, 5 rodajas
- Canela en polvo

Preparación

Licuar el noni y piña. Servir sin añadir azúcar. Si es verano puede echar un poco de hielo si desea. Al final echar canela a discreción. Uso: Cáncer general.



14- KIWI EN SALSA DE SOYA**Ingredientes**

- kiwis (2)
- Salsa de soy (1 cucharada)
- Tofu
- Miel de abejas (3 cucharadas)

Preparación

Pelar los kiwis y cortarlo en rectángulos. Lo mismo con el tofu, cortarlo en rectángulos del mismo tamaño. Luego hacer pequeñas torres intercalando un kiwi con un tofu y colocar en un plato. Aparte en una sartén, a fuego lento, poner la miel y dejar que hierva por una sola vez. Quitar del fuego y añadir la salsa de soya. Luego derramar esta salsa sobre las torres de kiwi y tofu. Uso: Cáncer mamas, ovarios, próstata y útero.

15- LECHE DE SOYA Y FRESAS**Ingredientes**

- Fresas orgánicas, 250 gramos
- Leche de soya, 6 litros
- Miel de abejas, 4 cucharadas

Preparación

Triture las fresas y haga un puré con un colador, luego mezclar con la leche bien fría y añadir 4 cucharadas de miel, removiendo bien hasta que quede una pasta lisa. Viértala en los vasos. Uso: Cáncer próstata y pulmón.

**16- LICUADO DE APIO CON REPOLLO MORADO****Ingredientes**

Apio orgánico (100 gramos)

Repollo morado 100 gramos)

½ cucharita de cúrcuma + ½ cucharita de pimienta negra (recién molida) + una cucharita de aceite de oliva (salsa hindú)

Preparación

Es preferible usar 1 repollo morado o lombarda, pero no necesariamente. Cortar en trozos en apio y el repollo. Luego se licuan. Agregar la salsa hindú. Tomar una vez por la mañana en ayunas y otra vez a la noche antes de acostarse. Uso cáncer general (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999).

17- QUINUA CON LECHE DE SOYA**Ingredientes**

Quinoa (5 cucharadas)
 Leche de soya (2 tazas)
 Canela al gusto

Preparación

Lavar y remojar una noche antes la quinoa. Hervir la quinoa en 1litro o 4 tazas de agua con canela y clavo de olor hasta que los granos revienten. Luego agregar la avena diluida previamente en 1/2 taza con agua. Mover constantemente hasta hervir lo necesario y endulzar. Retirar del fuego y agregar la leche.

**18- QUINUA, MACA Y MANZANA****Ingredientes**

1 kilo de manzana orgánica
 ½ kilo de Quinoa
 100 gr. de maca
 Canela

Preparación

Preferible usar quinoa negra o maca roja o negra. Dejar la quinoa toda la noche en un envase cubierto de agua; al día siguiente cocinar la Quinoa en una olla de acero, por 30 minutos, hasta que revienten los granos. Aparte hervir las manzanas con la canela, luego licuarlo con cascara y todo. Finalmente mezclar con la quinoa y con media taza de harina de maca. Si desea agregar miel de abejas. Servir. Uso: Cáncer general

**19- REFRESCO ROSADO DE CAMU CAMU****Ingredientes:**

- ½ kilo de camu camu (preferible fresco)
 - Un litro de agua

Preparación:

Estrujar el camu camu y mezclarlo con el agua, luego lo cueles en un tazón. Puedes acompañar con canela en polvo y/o miel de abejas; evitar agregar azúcar refinada. Si es verano puede agregar hielo picado. Servir. Uso: Cáncer general.

20- SOPA DE CUY

Este es un delicioso plato de Ancash, en la sierra peruana.

Ingredientes:

4 cuyes (de 2 kilos como mínimo)

12 tazas de agua

1/4 de taza de arroz

2 zanahorias ralladas

4 papas en rodajas

2 cucharadas de orégano

Preparación:

Corte los cuyes quitándoles la cabeza y las patas, en trozos, condimentar con ajos y pimienta.

Hacer un hervor a vapor hasta quitarle su grasa.

Escorra la grasa y échela al agua hirviendo hasta que se cocine totalmente, junto con el arroz, la zanahoria y las papas.

Sazone con orégano y una pizca de sal rosada.

21- TOSTADAS A LA NARANJA

- aceite de oliva virgen
- canela en polvo
- naranja (1)
- Pan integral (1 tajada).

Preparación

Tostar una tajada de pan integral y verter inmediatamente aceite de oliva una cucharita.

Pelar la naranja y extraer el zumo y agregarle a la tostada. Al final agregar canela y servir inmediatamente. Uso: Cáncer de la Boca.

22- TOSTADAS CON ACEITE DE OLIVA (1 porción)

- 1 rebanada de pan integral
- aceite de oliva virgen

Preparación

Tueste un poco la rebanada de pan y antes de que se enfríe, vierte sobre ella un poco de aceite de oliva virgen, servir inmediatamente. Este alimento debe reemplazar al café con leche o las tostadas con mantequilla. Uso: Cáncer de colon, mama y ovarios (Mejías y Aflallo 2007).

23- ZUMO DE ALFALFA Y ZANAHORIA**Ingredientes**

1 ramo de alfalfa

3 zanahorias

Preparación

Lavar y pasar por la extractora la alfalfa hasta llenar un vaso de zumo de alfalfa. Luego limpiar la piel de la zanahoria, cortarla en trozos y pasarla por la extractora hasta llenar un vaso. Juntar lo dos vasos en un solo y tomar (cáncer general) (Valera 2010).

ENTRECOMIDAS (10 a.m.; y/o 4 p.m.)**1- ACEITES REGENERADORES**

Tomar una cucharita o cuchara según prescripción medica de aceite de omega 3, puedes escoger entre aceite de pescado, aceite sacha anchi y/o aceite de oliva, etc.

2- COCIMIENTOS O TE DE YERBAS

Abuta: Cáncer de mama y ovarios

Cardo mariano: Cáncer de hígado, páncreas y piel.

Cola de Caballo: Cáncer de piel, próstata y pulmón

Diente de león: Cáncer de mama, ovario, páncreas, próstata, riñón.

Graviola o guanábana: Cáncer de hígado, mama, páncreas, próstata, pulmón.

Mandarina, cascara: cáncer de mama y de ovario.

Matico: Cáncer de estomago.

Palillo o cúrcuma: Cáncer de colon, estomago, hígado, mama, piel, próstata, pulmón, riñón.

Tahuari: Cáncer de hígado, páncreas, próstata, piel, pulmón, leucemia.

Te verde: Cáncer de boca, colon, esófago, estomago, mama, páncreas, piel, próstata, pulmón, riñón, vejiga, leucemia.

Uña de gato: Colon, estomago, ovario, próstata, pulmón, riñón, vejiga,

3- INFUSION ESSIAC

La infusión Essiac: beber un copa de la infusión de essiac 3 veces al día, una hora antes de las comidas, durante 3 meses seguidos: Su preparación es de la siguiente manera; juntar raíz de bardana, acedera, olmo rojo y ruibarbo indio; agregar en una copa de agua hirviendo y tomar. Es una fórmula de Renee Caisse realizado en 1922 y usado para varios tipos de cáncer. Uso cáncer general (Valdecantos 2,000; singh 2004).

4- SEMILLAS NEGRAS DE AJONJOLI, NUECES Y MIEL**Ingredientes**

Semillas negras de ajonjolí (100 grs)

Nueces peladas (250 grs)

Miel de abeja (100 ml)

Preparación

Pasar las nueces y semillas de ajonjolí por la sartén, a fuego lento. Machacar las nueces en trozos pequeños. Pon todos los ingredientes en un cuenco con una taza de agua. Remueve bien y hierva durante veinte minutos. Toma una cucharada sopera dos veces al día. Uso: cáncer general (Valera 2010).

ALMUERZO**1. ARROZ AL HORNO CON SALMON (2 porciones)****Ingredientes**

- Arroz integral (1 taza)
- Salmon (250 grs)
- 2 tazas de agua
- Aceite de oliva virgen

Preparación

Colocar el arroz en la bandeja del horno y dos tazas de agua. Limpiar el salmón y cortarla en trozos, escurrir y colocar encima del arroz. Hacer una cocción al horno por 18 minutos. Dejar reposar 8 ó 10 minutos dentro del horno cerrado, antes de servir. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera un diente por plato. Uso: Cáncer Recto, Colon, Intestino y Próstata.

2. ARROZ INTEGRAL CON LENTEJAS (4 porciones)**Ingredientes**

- Arroz integral (100 grs)
- Lentejas (1/2 kilo)
- Pimentón (1 cucharita)
- Tomates medianos (6)
- Zanahorias (2)
- Ajo rosado (1 diente), laurel (2 hojas) y pimienta

Preparación

Lavar y colocar las lentejas en un recipiente, cubrir con agua y dejar remojar hasta el día siguiente. Escurrir y colocar en una olla de acero cubierta con agua limpia. Agregar las zanahorias cortadas, el arroz y las hojas de laurel. Dejar hervir hasta que cocinen. Una vez listas. Agregar los tomates picados sin semillas y un diente de ajo picado. Condimentar con el pimentón, sal rosada y pimienta, dejar hasta que todo se incorpore. Servir bien caliente. Uso Cáncer próstata, Recto, Colon.

3. CALDO DE COL

Cortar la col en trozos pequeños y también la zanahoria. Hervir la col por 45 – 60 minutos. Agregar el ajo rosado picado (5 - 10 dientes) al caldo, hervir por 10 minutos más. Se puede agregar trozos de pollo de granja (orgánica) si desea. Luego servir // Otra variable sin ser caldo de col, es la siguiente: Poner 3 – 5 hojas de col en agua hirviendo; luego tomar el líquido o infusión y comer la col (Cáncer de estomago; cáncer general, Parragón 2002).

4. CALDO DE GALLINA NEGRA

Ingredientes

- ½ kilo de gallina negra
- 2 litros de agua
- 1 zanahoria grande
- 1/2 cebolla
- 2 hojas de laurel
- 2 ramitas de tomillo fresco.

Preparación

En una olla de acero, eche el agua y la gallina; lleve a ebullición.

Agregue la zanahoria, la cebolla, las hojas de laurel y el tomillo; deje cocer sin tapar durante 3 horas. Aparte la olla de acero del fuego y cuele el caldo. Cúbralo y póngalo en la nevera hasta que la grasa se haya solidificado en la superficie.

Retire la capa de grasa y déjelo en la nevera hasta que lo vaya a utilizar.

(Cáncer Estomago, Ovario, Páncreas, piel, próstata)

5. CALDO DE HONGOS CON AJONJOLI

Ingredientes

- Ajonjolí tostado
- Orégano y romero
- Hongos shitake
- champiñones

Preparación

Hacer un cocimiento con agua, orégano y romero; luego agregar el ajonjolí tostado y licuado. Por otro lado cocinar el hongo shiitake, cuando este casi incorporar los champiñones. Cortar luego en trozos los hongos shiitake, los champiñones y agregar al agua de orégano y romero. Servir. Uso: Cáncer boca y Próstata.

6. CEVICHE DE BONITO**Ingredientes**

Bonito (½ kilo), fresco del día

Limonas ácidas (variedad sutil, peruana), 8 unidades

Ají al gusto rocoto o ají limo

1 cebolla roja, grande

Ajo molido, una pizca de pimienta y ramitas de culantro picado

Preparado

Lavar previamente el pescado crudo, escurrir y cortarlo en trozos cuadrados de 1 cm, luego colocarlo en una fuente de vidrio. Agregarle el jugo de los 8 limones, pimienta, ajos rosados molidos y el rocoto o ají limo en cuadraditos al gusto remover todo el pescado con todo este jugo, con cuidado y colocarlo con todo en una fuente y decorar encima con la cebolla lavada y cortada a la pluma (larga y delgada) y encima rociar el culantro picado finamente. Listo para servir. Agregar sal rosada. Se puede acompañar con papas amarillas o moradas sancochadas. Otro acompañamiento es camote morado sancochado. Uso: cáncer general (Gonzales Víctor Manuel 2007).

7. CHICHA MORADA**Ingredientes:**

¾ k de maíz morado

Guindas (4)

4 limones ácidos

1 taza de azúcar

4 clavos de olor

¾ k manzana orgánica para cocinar

1 rama de canela

Piña (cáscara en trozos)

4 ½ litros de agua

Preparación:

En una olla grande hervir el maíz morado, las cáscaras de manzana, las guindas, la cáscara de piña, la canela y clavo de olor con 4.5 litros de agua.



Cocinar tapado a fuego lento por 60 minutos, hasta que el maíz morado reviente o se abra

Colar y reservar este líquido.

Antes de servir, añadimos las manzanas en trozos pequeños, el jugo de limón y azúcar (poco, prefiero miel de abeja). Servir. Uso: cáncer de colon (www.saboresdelperu.com).

8. CREMA DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes

- 500 gr de espárragos blancos
- ½ papa amarilla
- Caldo de los espárragos
- Pimienta blanca molida

Preparación

Agregar los espárragos troceados a una olla de acero y los sofreímos unos 2 minutos sin aceite. Añadimos el agua de los espárragos y vamos removiendo. Añadimos la papa muy picadita. Dejamos que hierva durante unos 20 minutos.

Seguidamente, lo pasamos todo por la batidora. Servir acompañado de pan tostado cortado en daditos por encima. Usar sal rosada en cantidades mínimas, pero es recomendable no agregarle. (Cáncer Próstata).

9. ENSALADA DE APIO, HONGOS Y NUECES

Ingredientes

- Apio orgánico (1)
- Cebolla roja (1)
- Hongos shiitake (6 crudos)
- Limón ácido (sutil preferible)
- Nueces (6)
- Salsa de soja y kion rallado
- Aceite de oliva extra virgen, Ají rojo, Perejil fresco

Preparación

Hervir los hongos shiitake aparte hasta que estén bien cocidos y suaves. Cortar en trozos pequeños el apio y el ají rojo y los hongos en láminas; tritura las nueces; mezcla todo con gotas de limón. Cúbrela con las nueces, rociando como una lluvia sobre la ensalada. Picar la cebolla muy finamente. Coloca todo en una fuente junto con la cebolla. Agrega el aceite mezclado con el limón, la salsa y el kion (como una vinagreta) y rocía sobre la ensalada, mezclando bien. Decorarlo con perejil fresco. Uso: Cáncer general. (Valera 2010).

10. ENSALADA DE BRÓCOLI CON ACEITUNAS (4 personas)**Ingredientes**

- Aceitunas negras (12-15)
- Brócoli (1)
- Cebolla roja (2)
- Lechuga (hojas)
- Pimienta y vinagre

Preparación:

Lavar y cortar el brócoli, lavar la cebolla y cortarlo en cuadraditos. Mezclar dos cucharadas de vinagre con la pimienta (1/4 cucharita). Luego juntar con el brócoli y la cebolla y guardar en el refrigerador por 2 a 4 horas. Agregar sal rosada, de preferencia evitar. Servir sobre hojas de lechuga y adornar con aceitunas negras cortadas en dos. Uso: Cáncer colon, Mama, Páncreas, piel, pulmón, vejiga.

11. ENSALADA DE BRÓCOLI Y PAPAS

Esta es una receta sencilla y fácil de preparar para 4 personas.

Ingredientes

- Brócoli (2 tazas)
- Papa amarilla o morada (1)
- Aceitunas (12) sin semilla (negras o verdes)
- Zanahorias (2)
- Salsa vinagreta.

Preparación

Sancochar las papas con cascara, luego cortar en trozos. Sancochar el brócoli 2 minutos y picar. Luego poner en una fuente, junto con las aceitunas y la zanahoria rallada, aderezar con la salsa vinagreta. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera un diente por plato. Uso: Cáncer colon, Mama, Páncreas, piel, pulmón, vejiga. (Aranceta Javier, 2006)

12. ENSALADA DE CAMOTE MORADO CON ESPECIES**Ingredientes:**

Camotes morado (5)

Especies: canela, cascara de mandarina rayada, cascara de limón rayada, clavo de olor, cominos, orégano.

Preparación:

Sancochar por 25 minutos, los camotes con su cáscara colocándolos en una olla con agua hirviendo y tapa. Luego hacer un puré y agregar una o dos de las especies según

gusto y comodidad. Espolvorear con cáscara rallada de limón o mandarina, canela o clavo de olor. Puede agregar nueces: Uso: Cáncer general.

13. ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATES

Ingredientes:

Aceite de oliva (3 cucharadas)

Cebolla roja (2)

Limón (2)

Pimienta negra

Tomates (1/2 Kg.)

Preparación:

Cortar los tomates en rodajas, luego rociar con aceite de oliva y pimienta negra. Cortar las cebollas en juliana y mezclar con los tomates. Agregar el zumo del limón, además un poco de sal rosada, lo mínimo, es preferible evitar. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera un diente por plato. Servir, comer hasta saciarse. Uso: cáncer de próstata y pulmón (www.euroresidentes.com).



14. ENSALADA DE COL DE BRUSELAS Y ZANAHORIA

Ingredientes

- Col de Bruselas, 500 gramos
- Zanahorias, 500 gramos
- Ajos rosados, 3 dientes
- perejil picado, 2 cucharada
- aceite de oliva, 1/2 tacita
- vinagre de estragón, 2 cucharada
- pimienta molida

Preparación

Lavar los repollitos de Bruselas; Lavar las zanahorias y cortarlas en rodajitas. Luego hacer un cocimiento al vapor, luego colocarlos en una olla de acero con agua hirviendo. Pelar y picar los ajos; mezclarlo con el perejil, el aceite y el vinagre. Colocar las verduras en una fuente de servir y regarlas con la vinagreta. Si desea agregue sal rosada, pero no es conveniente. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera un diente por plato. Servir al momento. Uso: Cáncer de colon, páncreas y pulmón (Aranceta Javier, 2006).

15. ENSALADA DE COL MORADA Y CASCARA DE NARANJA**Ingredientes**

- 1 col morada
- 1 naranja
- limón (1)
- aceite de oliva y vinagre

Preparación

Lavar la col separando las hojas; secarla ligeramente, desechar la partes más duras y cortarla en tiras. Poner una olla de acero con agua y 3 cucharadas de vinagre al fuego y cuando hierva, agregar la col y cocerla unos 20 minutos. Escurrirla y colocar en una fuente y enfriar. Rallar la cascara de la naranja y reservar; seguir pelando la naranja quitando toda la piel blanca, luego agregar en gajos junto con la col. A continuación, exprimir ½ limón, poner el zumo en un tazón y agregar la ralladura de naranja y dos cucharadas de aceite, (usar sal rosada mínimo, recomendable evitar). Batir energicamente con un tenedor y regar con ello la ensalada. Revolver cuidadosamente y servir con la cebolla picada; uso: cáncer general; Aranceta Javier, 2006.

16. ENSALADA DE PIMIENTOS Y AJOS ROSADOS**Ingredientes:**

Ajos rosados (3 – 5 dientes)
Pimientos orgánicos (1 rojo, 1 verde)
Aceite de oliva (1 cucharada)
Limón (1)
Cominos y pimienta

Preparación:

Colocar los dos pimientos sobre el fuego directo hasta que le salgan ampollas, hay que darles vueltas varias veces. Pelar y machacar el ajo. Pele los pimientos y cortarlos en juliana y dispóngalos en un tazón, agregar el ajo machacado, rociar con aceite de oliva y el zumo de un limón, luego salpimentar con cominos y pimienta. Agregar aceitunas negras y perejil. Uso: Cáncer general (Rafal 2006).

17. ENSALADA DE TOMATES Y ALBAHACA**Ingredientes:**

Albahaca fresca o seca
Aceite de oliva (3 cucharadas)
Pimienta negra
Tomates (1/2 Kg.)

Preparación:

Cortar los tomates en rodajas, luego rociar con aceite de oliva y pimienta negra. Cortar las hojas de albahaca y repartir sobre los tomates. UN poco de orégano es importante. Agregar un poco de sal rosada, lo mínimo, es preferible evitar. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera un diente por plato. Servir, comer hasta saciarse. Uso: cáncer de próstata y pulmón.
www.euroresidentes.com

18. ENROLLADOS DE SALMON AL HORNO (4 personas)

Ingredientes

- Salmon, 4 trozos
- 4 papas amarillas o moradas, pequeñas
- 4 poros y 8 espárragos verdes
- 1 vaso de vino blanco
- aceite de oliva virgen, ajos rosados frescos, perejil picado y pimienta blanca

Preparación

Sacar los filetes de salmón, córtalos, envolverlos sobre sí mismos (dejando la piel hacia fuera), pincharlos con un palillo, luego salpimentar. Por otro lado limpiar los poros, ajos rosados frescos (12 dientes) y espárragos. Cortar la parte blanca del poro en juliana fina, los ajos y los espárragos por la mitad, retirando el tallo. Pela las papas y córtalas en trozos gruesos. Ponlas a freír en una sartén con aceite. Cuando se hayan cocinado un poco agrega los poros, los ajos y las puntas de espárrago. Salpimenta y rehoga brevemente. Pasa todo a una bandeja de horno y distribúyelo bien. Coloca encima Los enrollados, riega todo con el vino e introduce en el horno a 220-240°C, durante 10 minutos. Sirve en el centro de una fuente las verduras y coloca alrededor los enrollados. Vierte un poco de agua sobre la bandeja de horno, raspa bien y pasa la mezcla a una sartén. Pon a hervir y espolvorea con perejil. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera un diente por plato. Evita usar sal (Cáncer Próstata).

19. FREJOLES NEGROS CON SALVIA Y AJO

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajos rosados picados
- 1 pimiento orgánico verde picado
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de frejoles negros cocidos
- 1 cucharadita de salvia seca
- Un poco de salsa picante



Preparación

En una sartén antiadherente, caliente el aceite a fuego moderado. Añada el ajo, el pimiento y el laurel, y saltéelo hasta que el pimiento comience a estar blando, unos 4 minutos. (Si el ajo comienza a quemarse, reduzca el fuego)

Agregue los frejoles, la salvia y la salsa picante, y saltee el conjunto hasta que esté bien caliente, unos 3 minutos. Quite la hoja de laurel y sírvalo caliente como aperitivo, o como acompañamiento con pan de ajo o tortillas de maíz tierno. Uso: cáncer general (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

20. GUISO DE QUINUA CON SHITAKE Y CHAMPIÑONES**Ingredientes**

Quinoa (preferible negra)

Ajos y cebolla

1 tomate

1 pimiento orgánico rallado

1 zanahoria rallada

Champiñones y Hongos shitake

Culantro, espinaca y perejil al gusto

Preparación

Sancochar ½ kilo de quinoa. Freír ajo, cebolla y tomate como para aderezo. Agregar el pimiento y la zanahoria rallada más el hongo shitake al vapor. Este preparado mezclarlo con el frijolito sancochado y agregar un poco de culantro, espinaca y perejil al gusto. Uso: Cáncer general (Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999)

21. PAPA PICANTE CON ESPIRULINA**Ingredientes**

▪ Ají rojo (1)

▪ Espirulina (200 gramos)

▪ Papa nativas (amarilla o morada o negra)

Preparación

Sancochar las papas con cascara y cortarlas en trozos. Sancochar al primer hervor las algas de espirulina y cortarlas en trozos. Cortar o moler el ají rojo y disponerlo según la persona. Mezclar los ingredientes. Usos: Cáncer en general.

22. REVUELTOS CON HONGOS SHIITAKE**Ingredientes:**

- Hongos shiitake (6)
- Ají verde y rojo
- Ajo rosado
- Cebolla (2)
- Repollo (1)
- Tomates (2) pelados
- Zanahorias
- Zapallo (1 trozo)
- Salsa de soja orgánica
- Condimentos a gusto

Preparación:

Lavar los hongos shiitake y dejarlos en remojo en agua fría por unos minutos para que se hidraten, luego cortarlos en tiras finas y conservar el agua. En una olla de acero colocar las verduras finamente picadas: cebolla, ají verde, ají rojo, un trozo de zapallo, repollo y los dientes de ajo picados taparlos y cocinar por unos minutos. Pelar los tomates, rallar dos zanahorias y cortar el repollo en juliana. Rehogar revolviendo con cuchara de madera, agregar los tomates, el zapallo y las zanahorias ralladas; tapar la olla de acero (si es necesario agregar agua) dejar cocinar 5 a 10 minutos más.

Incorporar dos cucharadas de la salsa de soja, los hongos y condimentar a gusto.

Continuar la cocción y agregar los brotes de soja, dejar hervir por unos minutos más.

Servir (Cáncer Próstata, Boca).

23. SALMON AL VAPOR**Ingredientes**

- Salmón (2)
- ½ calabacín
- 4 alubias cocidas
- Pimiento orgánico rojo (1)
- Zanahoria (1)
- Aceite de oliva, ajo rosado y perejil

Preparación

Limpia y filetear el salmón. Picar el pimiento, el calabacín, la zanahoria y saltear en un poco de aceite; luego cocer al vapor los filetes de salmón y colóquelo en una bandeja refractaria. Agregue en aceite de oliva el ajo, añada el perejil picado moviendo bien, luego agregue esta salsa al salmón y póngalo por unos 6 a 10 minutos y sirva con alubias cocidas, este plato se sirve caliente (Cáncer Próstata).

24. SOPA DE ACELGAS ROJAS (previene el cáncer)**Ingredientes**

- Acelgas rojas (150 gramos)
- Arroz integral (1 taza)
- Papas amarillas o moradas (2)
- Cebolla mediana (1)
- Ajos rosados, laurel y pimienta

Procedimiento

Lave las acelgas (preferible las rojas) y cocinarlas en medio litro de agua. Retirar las acelgas y agregar arroz, una vez cocido agregar las rodajas de papa amarilla. Moler en la licuadora las acelgas con la otra mitad de cebolla, vierta el licuado de acelgas y deje sazonar un momento. Añada consomé hasta formar un caldo no muy espeso. Añadir pimienta al gusto y deje hervir caliente. Espolvorear al final sal rosada al gusto. (Cáncer general) (Duran 2007).

25. SOPA DE AJO**Ingredientes**

Ajos rosados (8 dientes)

Pan integral (4 rebanadas)

Aceite de oliva y pimentón

Preparación

Ponemos los ajos rosados pelados en una olla de acero con 4 cucharadas de aceite y los doramos a fuego lento. Una vez que el ajo esté dorado,



añadimos el pan en trozos y lo sofreímos a fuego lento, dándole la vuelta para que quede tostado por ambos lados. Una vez que el pan esté tostado, añadimos una cucharita de pimentón y removemos, añadiendo un litro de agua inmediatamente para que no amargue el pimentón. Lo dejamos a fuego lento unos 40 minutos. Podemos presentar la sopa de ajo con un poco de perejil o trozos de brócoli cocidos al vapor. Tomar la sopa caliente y descansar. (Maitret Julia, 2001). (Cáncer de estomago; cáncer general).

26. SOPA DE CEBOLLAS Y COL**Ingredientes**

Aceite de oliva (1 cucharada)

Cebolla (1 taza)

Col (morada o lombarda, 1 taza)

Ajo y pimienta

Preparación

Para empezar, agregar el aceite de oliva en una olla de acero a fuego lento, junto con la cebolla cortada en juliana, y saltéela hasta que suavice y transparente aproximadamente 20 minutos. Por otro lado cocine la col en trozos. Luego junte la cebolla y col en una sola olla. También a fuego lento. Luego añada las especies, ajo y pimienta, y prosiga cocinando a fuego lento por otros 10 minutos. Al transcurrir este tiempo puede retirar del fuego, previamente chequee si tiene la sazón apropiada. Uso: Cáncer general (www.wikipedia.com; www.mundorecetas.com)

27. SOPA DE GARBANZOS Y ESPINACAS (6 porciones)**Ingredientes**

- Cebolla roja (1)
- Garbanzos (medio kg)
- Espinacas (1 kg)
- Tomates (2)
- Zanahoria (1)
- Aceite de oliva (60 ml), ajos rosados (2 dientes), laurel y pimienta

Preparación

Remojar los garbanzos desde la noche anterior, luego hervir los garbanzos solos hasta que queden sancochados y enteros, luego quitarles uno por uno la cascara. Cortar la cebolla en 4 partes. Ponerlos en una olla de acero con agua, junto a la zanahoria, la cebolla y el laurel. Cocinar hasta que se noten tiernos pero enteritos. En otra olla de acero, agregar los dientes de ajo machacados en un poquito de agua, agregar los tomates cortados, salpimentar y añadir 3 cucharones de agua de cocción de los garbanzos. Hervir y agregar las espinacas bien lavadas y cortadas. Esperar que estén tiernas sin cocinarlas demasiado. Unir los garbanzos colados y pelados, cocinar todo unos 5 a 8 minutos más. Agregar un chorrito de aceite de oliva. Uso: Cáncer general. (Valera 2010).

28. SOPA DE LENTEJAS**Ingredientes:**

- 2 tazas de lentejas
- 8 tazas de agua
- 3 zanahorias medianas picadas finamente
- 3 tomates
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva



- Pimienta

Preparación:

Se cocinan las lentejas previamente sólo con agua. Por otro lado se muelen en la licuadora los tomates, la cebolla y el ajo con poca agua. En una olla de acero se pone a calentar el agua, agregar la zanahoria y minutos después se agrega la mezcla del tomate, se sazona con pimienta. Se licuan las lentejas y se agregan a la olla, también se agrega una pizca de sal rosada (de preferencia no usarla) si es necesario y se mezcla todo perfectamente y se deja cocer a fuego lento hasta que la zanahoria esté blanda. Se pueden agregar más vegetales picados (papas, brócoli o coliflor) depende de la creatividad y paladar de cada uno. (Cáncer colon, Mama, Páncreas, piel, pulmón, vejiga).

29. SOPA DE TOMATES**Ingredientes**

- Tomates (un kg)
- Pimientos orgánico verdes (2)
- Aceite de oliva /medio vaso)
- Cebolla roja (1)
- Hierbabuena
- Zanahoria (1)

Preparación

Poner al fuego en una sartén el aceite y cuando esté caliente, echar los pimientos y la cebolla troceados; cuando estén dorados se echa el tomate y se deja hervir a fuego lento durante unos 15 minutos. Cocer al vapor la zanahoria y luego licuar. Cuando esté hecho el sofrito, se retira del fuego y se pasa por un pasapurés. Inmediatamente poner al fuego una olla de acero 1 litro y 1/2 de agua y cuando hierva, se añade el sofrito, la hierbabuena y la zanahoria licuada. Hervir luego por 5 minutos y ya se puede servir. Presentar servida en los platos y bien caliente. Espolvorear al final sal rosada al gusto. Uso cáncer general, cáncer al pulmón; (Rafal 2006).

**30. SOPA DE VERDURAS ANTICANCER****Ingredientes**

- Brócoli (100 gramos)
- Coles de Bruselas (100 gramos)
- Cebolla roja (1)
- Arándanos rojos (50 gramos)
- Toronja (1)
- Pimienta negra (media cucharita), cúrcuma (1 gramo)

- Zanahoria (1)
- Te verde (una pizca)
- Ajos rosados, sal rosada

Preparación

Cortar en trozos el brócoli, la cebolla, zanahoria y la toronja (en gajos). Moler 3 dientes de ajos y la pimienta negra. Poner todos los ingredientes en una olla de acero y cubrir de agua; Hacer un hervor, enfriar y tomar. Al final antes de tomar agregar una pizca de sal rosada si desea. Cáncer general (servan 2007).

31. SOPA DE ZANAHORIAS (6 porciones)

Ingredientes

- 250 g de zanahorias
- 100 g de cebolla
- 1 hoja de laurel
- 100 g de fideos
- 2 cucharadas de aceite

Preparación

Limpiar y cortar las zanahorias en rodajas delgadas. Picar la cebolla muy finamente y freírla en una sartén con las dos cucharadas de aceite. A continuación echar las zanahorias y dar unas vueltas en la olla. Cubrir con agua y dejar cocer con la hoja de laurel unos 45 minutos, hasta que las zanahorias estén tiernas. Pasar con la batidora hasta formar una sopa puré más clarita. Sazonar, añadir los fideos y dejar hervir hasta que éstos estén cocidos. Si es necesario añadir más agua para que no quede demasiado espesa.



32. TRUCHAS AL LIMÓN

Ingredientes

- Truchas medianas (4) (puede alternar con otro pescado azul)
- Aceite de oliva (6 cucharadas), ajos rosados (2 dientes), laurel y pimienta
- Romero en polvo - Tomillo
- Vino blanco (1/2 vaso)
- Limón (1)

Preparación

Cortamos el limón en rodajas. Lavamos las truchas, las colocamos en una fuente refractaria, luego procedemos a rociarlas con aceite de oliva y vino; las sazonamos con pimienta, tomillo y romero. Luego encima ponemos las rodajas de limón y las

hojas de laurel de forma armónica. Ponemos en el horno caliente por 8-10 minutos vigile que no se recaliente y sirva fría (cáncer de mama)

CENA

1. A ENSALADAS NOCTURNAS

(A todas agregar germen de trigo y aceite de oliva, comer como único plato de la noche, hasta saciarse. Usar sal rosada al mínimo).

Arvejas verdes + papa amarilla+ cebolla roja + pimiento orgánico + orégano (cáncer general)

Brócoli + espinaca + manzana orgánica (cáncer general)

Brotos de alfalfa + espinaca (cáncer general)

Cebolla + zanahoria + brócoli + repollo morado (cáncer general)

Cebolla roja + espinaca + lechuga + palta + champiñón (cáncer de boca, cáncer general)

Coles de Bruselas + zanahoria, sancochados (cáncer general)

Frejolito verde + papa amarilla + cebolla roja + pimiento orgánico dulce + orégano (cáncer general)

Lechuga y cebolla con aceite de oliva (cáncer de estomago)

Repollo morado y zanahoria con limón (cáncer general)

Tomate + lechuga + zanahoria (cáncer de pulmón)

Tomate, cebolla y culantro con limón (cáncer de pulmón)

Zanahoria + apio orgánico (cáncer general)

Zanahoria + betarraga (cáncer general)

Zanahoria + naranja (cáncer general)

2. CAMOTE MORADO SANCOCHADO CON ESPECIES

Ingredientes:

Camotes morados o batatas (5)

Especies: canela, cascara de mandarina rayada, cascara de limón rayada, clavo de olor, cominos, orégano.

Preparación:

Sancochar por 25 minutos, los camotes morados con su cáscara colocándolos en una olla con agua hirviendo y tapa. Luego hacer un puré y agregar una o dos de las especies según gusto y comodidad. Espolvorear con cáscara rallada de limón o mandarina, canela o clavo de olor. Puede agregar nueces. Uso: cáncer general

3. DURAZNO Y CIRUELAS**Ingredientes:**

- Ciruelas (10)
- Duraznos orgánicos (3)
- Limón (1)
- Canela en polvo o graviola en polvo

Procedimiento:

Picar y pelar las frutas y disponerlos en un tazón, agregar polvo de graviola o de canela. Servir hasta saciarse.

Uso: Cáncer de mama, cáncer general.

**4. ENSALADA BICOLOR****Ingredientes:**

- Brócoli, brotes, 50 gramos
- 2 zanahorias
- 1 Limón

Procedimiento:

Picar los brotes de brócoli y la zanahoria. Agregar el zumo de un limón. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera

un diente por plato. Servir Uso: Cáncer de colon, mama y próstata (Singh 2004)

**5. ENSALADA DE AVELLANAS**

En un plato colocar 2 papas amarillas cocidas en trozos y 2 manzanas cortadas en cuadritos. Mezclar y rociar el zumo de 1 limón. Agregar 1 lechuga picada, 100 gramos de avellanas, un chorrito de aceite vegetal, sal rosada al gusto y un poco de crema de leche. Adornar con 2 huevos duros cortadas en rodajas y perejil picado. Uso: cáncer de piel (Cruz Abel, 2004).

6. ENSALADA DE ESPINACAS CON BETARRAGA**Ingredientes**

- Betarragas cocidas (4)
- Espinaca (3 tazas)
- Nueces (2 cucharadas)
- Aceite de oliva al gusto

Preparación

Cocer las betarragas y cortarlas en cubos. Cortar la espinaca en juliana y colocar la espinaca y la betarraga en una taza. Pelar las nueces y picar. Agregar el aceite de oliva y espolvorear con las nueces picadas (Cáncer general).

7. ENSALADA NOCTURNA

Ingredientes

10 zanahorias y 5 pepinos.

½ taza de aceite de oliva

1/4 taza de zumo de limón fresco (variedad sutil, peruano)

2 dientes de ajos rosados grandes, machacados

2 cucharada soperas de perejil picado

Preparación

Rayar las zanahorias y cortar los pepinos en rodajas. Agregar en un tazón ajo machacado, aceite, un ¼ taza de zumo de limón y perejil. Batir bien. Añadir las zanahorias ralladas y las rodajas de pepino, luego envolverlas con la limonada. Uso: cáncer general y cáncer del hígado.

8. ENSALADA DE QUÍNUA NEGRA

Ingredientes:

Quinoa (preferible quinoa negra)

Brócoli en trozos

Cebolla roja

Pepino verdura

Zanahoria

Aliño:

¼ taza de aceite de linaza

¼ taza de jugo de limón

¼ cucharada de ajo molido

2 cucharadas de miel de abeja

Preparación:

Sancochar una taza de quinoa negra y dejarlo enfriar en una fuente. Sancochar a vapor el brócoli, mezclarlo con el pepino (medio pepino sin semillas), la cebolla (1/4 taza) y una zanahoria rallada.

El aliño se deberá preparar aparte en un tazón mezclando todos los ingredientes. Este preparado se añadirá a la quinoa (cáncer general) (Valera 2010).

9. ENSALADA DE ZANAHORIAS Y MANZANAS (4 porciones)**Ingredientes**

- 3 zanahorias
- 2 manzanas orgánicas
- 100 ml de yogur natural
- ¼ taza de apio orgánico picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de miel
- Perejil picado y pimienta al gusto

Preparación

Pelar y rallar las zanahoria y manzanas. Colocar en una fuente la mezcla anterior, añadir el apio y perejil. Mezclar el yogur, la miel y el limón. Añadir la pimienta y verter sobre la ensalada. Uso cáncer general (Stacey Jenny, 2005).

10. ENSALADA VARIADA**Ingredientes**

- Betarraga (2)
- Col picada, 1 taza
- Zanahoria (2)
- Zumo de 1 limón

Preparación

Lavar las verduras y picar. Mezclar, agregar el zumo de un limón. Comer hasta saciarse en reemplazo de la última comida. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera un diente por plato. Si tiene muchos gases tomar agua de hinojo. Uso: Cáncer en general, todos los tipos.

**11. EXTRACTO DE COLES Y ZANAHORIA****Ingredientes**

- Coles de Bruselas (1/2 Kg.)
- Zanahoria (2)

Preparación

Lavar las verduras y picar. Hacer el extracto con las verduras picadas. Si desea agregar un zumo de un limón. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera un diente por plato. Tomar

Uso: cáncer de colon, mama, próstata (Singh 2004).

12. EXTRACTO DE COL CHINA**Ingredientes**

- Coles china o bock coy (1/2 Kg.)

Preparación

Lavar las verduras y picar. Hacer el extracto con las verduras picadas. Si desea agregar un zumo de un limón. Tomar

Uso: cáncer de mama (Singh 2004).

13. EXTRACTO ENERGETICO**Ingredientes**

- Alfalfa (una pulgarada)
- Brócoli
- Col rizada (5 hojas)
- Pepino (medio pepino)
- Perejil (3 ramitas)
- Tomate (1)
- Zanahoria (1)

Preparación

Lavar las verduras, picar, mezclar y juntas meterlas en el extractor. Comer hasta saciarse en reemplazo de la última comida. Si tiene muchos gases tomar agua de hinojo. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera un diente por plato.

Uso: Cáncer en general, todos los tipos.

14. FRUTAS (ENSALADA ROJA) (4 porciones)**Ingredientes**

- 150 g de arándanos
- 150 g de moras
- 150 g de frambuesas
- Limón, jugo o zumo

Preparación

Ver si las frutas están en su punto o maduras. Cortar en trozos y colocarlos en un tazón. Agregar jugo de limón, 4 cucharadas aproximadamente. Servir en 4 porciones. **Uso:** cáncer de útero y leucemia (Valera 2010).

15. FRUTAS ROJAS CON MIEL (4 porciones)**Ingredientes**

100 g de fresas orgánicas

100 g de moras

100 g de frambuesas

100 g de grosellas

Miel de abeja

Naranja (1 unidad)

Preparación

Colocar los trozos de las frutas rojas en un tazón, agregar el jugo de naranja y la miel a discreción. Luego servir en 4 porciones.

Acompañar si usted lo desea dos huevos sancochados con pan integral. Uso: cáncer de útero y leucemia (Valera 2010).

16. GUISO DE COL Y ZANAHORIA**Ingredientes**

Col (preferible de Bruselas)

Cebolla roja y ajo rosado

Tomates y zanahoria.

½ taza de Tofú

½ taza de hongos reishi

(Si desea, agregue gallina)

Preparación

Freír dos dientes de ajo rosado, una cebolla roja rayada, dos tomates. Agregar la col (2 tazas), zanahoria rallada, Tofú, hongos reishi al vapor y ramitas de salvia al gusto. Mezclar bien y luego servir. Uso: cáncer general, cáncer de boca, radiación y quimioterapia (Valera 2010).

17. JUGO DE ZANAHORIA CON ESPINACA**Ingredientes**

Espinaca, una taza

Zanahoria, 2 - 3 unidades

Preparación

Licuar los ingredientes y se tomarlos después de la cena. Acompañar si usted lo desea con pan integral. Uso: cáncer general (Montesinos Ballesteros Guillermo, 2000).

18. JUGO DE ZANAHORIA CON PEREJIL**Ingredientes**

- 1 zanahoria
- 2 tazas de perejil
- 1 taza de agua
- Jugo de ½ limón

Preparación

Licuar la zanahoria junto con las hojas de perejil. Agregar al licuado el agua y el jugo del limón. Tomar 3 tazas por día, a temperatura ambiente. Uso: cáncer general (Albertinazzi, Elba; 2004).

19. MAZAMORRA MORADA (6 porciones)**Ingredientes:**

- 0.750 Lt de chicha morada
- 140 gr. de azúcar
- 55 gr. de manzana verde orgánica
- 5 gr. de canela en polvo
- 1 ramita de canela entera
- 100 gr. de membrillo
- 100 gr. de chuño (o harina de camote)
- 5 gr. de clavo de olor

**Preparación:**

Hierva en una olla de repostería por 5 minutos la chicha morada, los troncos del membrillo, manzana, clavo y canela entera.

Cuando haya hervido cuele la chicha

Pique la manzana y membrillo en cuadraditos y con el azúcar hacer un almíbar con un poco de chicha y agregarle a la olla.

Disuelva el chuño en la ½ taza restante de chicha.

Agregue el chuño disuelto a la chicha hirviendo sin dejar de remover y cocine el chuño por dos minutos más

Apague el fuego y deje reposar. (Cáncer de colon). www.deperu.com/recetas-cocina.

20. PURE DE MANZANA**Ingredientes**

- 1 kilo de manzanas orgánicas dulces
- 1 vaso de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 limón

Preparación

Pele las manzanas, cortándolas después en rodajas finas. En una olla de acero ponga las manzanas con la piel del limón y un trozo de canela en rama. Eche agua hasta que los alimentos se cubran y póngalos a hervir. Remueva con una cuchara y deje que hierva a fuego lento durante 1 hora aproximadamente hasta que la manzana esté blanda. Uso: Cáncer general.

21. SHIITAKE SANCOCHADO (2 personas)**Ingredientes**

- Hongos shiitake (250 gramos)
- Ajos rosados, aceite de oliva y perejil

Preparación

Cortar los hongos en trozos menores, luego sancochar en una olla de acero hasta que estén tiernos. Puede acompañar con arroz integral o papas amarillas sancochadas (con cascara). Al final agregar ajo molido y crudo, perejil picado y rociar el aceite de oliva. Servir tibio. Uso Cáncer de bocas y cáncer general.

22. SOPA DE ACELGAS CON PAPAS**Ingredientes:**

- Acelga (un ramo)
- Papa amarilla o morada
- 1 poro
- 1 diente de ajo
- 1 litro de caldo de verduras

Preparación

Sancochar las papas amarillas o moradas con cascara y luego partírlas en trozos. Cortar las hojas de acelga en tiritas finitas, corte el poro en rodajitas y triture el diente de ajo. Agregar al caldo de verduras la acelga, el poro y el ajo; cocinar por 15 minutos. Al final servir, agregando los trozos de papa. Uso: cáncer general

23. SOPA DE VIDA (10 porciones)**Ingredientes**

- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 2 – 3 cebollas amarillas en rodajas finas
- ¼ taza de kion picado
- 2 cucharaditas de cúrcuma
- 1 cucharadita de pimienta negra

- ½ cucharadita de semilla de orégano (en tiendas asiáticas)
- 1 cucharadita de semillas de apio orgánico
- 2 – 3 algas
- 3 cucharadas de albahaca
- 1 cucharada de orégano
- 3 litros de agua
- 1 – 2 patatas con piel cortadas en rodajas
- 2 – 3 zanahorias cortadas en rodajas
- 4 tazas de verduras variadas troceadas brócoli, espinaca
- 3 – 5 dientes de ajo picado

Preparación:

En una cacerola para caldo, poner a calentar el aceite de oliva a fuego medio y sofreír la cebolla y el jengibre. Si empieza a pegarse, añadirle un poco de agua. Hacer espacio en el centro de la mezcla y colocar la cúrcuma, pimienta negra, orégano y apio. Sofreír dos minutos y mezclarlo con la cebolla. Añadir las algas; posteriormente, el agua, papas, zanahorias y verduras. Llevar a ebullición y luego cocer a fuego lento alrededor de 1 hora. Añadir el ajo, y continuar la cocción cinco minutos. Uso: Cáncer colon, Mama, Páncreas, piel, pulmón, vejiga. (Singh 2004).

24. VERDURAS ESTIMULANTES (1 porción)

Esta receta puede servir para todo tipo de cáncer.

Ingredientes

- Brócoli, en brotes, media taza
- Ajos rosados, 1 – 5 dientes, según constitución del paciente.
- Apio orgánico, 2 tallos
- Tomate, (1)
- Zanahorias (2)

Preparación

Lavar y secar las verduras. Cortar en trozos el apio, brócoli y la zanahoria; quitar las pepitas del tomate. Luego poner en la licuadora y tomar. Es preferible tomar hasta saciarse, como ultima cena de la noche (Singh 2004).



25. ZUMO DE BETARRAGA CON ZANAHORIA**Ingredientes**

- 2 betarragas con sus hojas
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- Ortiga en harina
- 2 zanahorias

Preparación

Separar las hojas de la betarraga, lavarlos y cortar. Cepillar la betarraga bajo el agua y cortarlo. Pasar las hojas y la betarraga por la extractora. Igual con las zanahorias. Agregar la levadura de cerveza al zumo y mezclar bien. Finalmente agregar una pizca de ortiga. Acompañar si usted lo desea dos huevos sancochados con pan integral (Montesinos Ballesteros Guillermo, 2000)

4.4. RECOMENDACIONES PARA ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER

- Controlar la obesidad y mantener un peso saludable. Obesidad está asociada a incrementos de ciertos tipos de cáncer (ej. colon).
- Comer frutas y vegetales. Como mínimo unas cinco o más piezas al día.
- Comer más fibra. Al menos 18 gramos por día.
- Cocinar en ollas de acero o de barro, evitar las ollas de aluminio. Usar utensilios de aluminio. Evitar usar los microondas.
- Disminuir el consumo de carne roja (solamente cuy, pichón de paloma, majas, que son animales de crecimiento orgánico), evitar el pollo, ganado vacuno, ganado porcino de alimentación rápida con hormonas)
- Entre otras cosas también podemos mencionar como causa principal la herencia genética y los problemas generados por el medio ambiente, como la contaminación, el smog, exposición a compuestos químicos o toxinas.
- Es importante comer con muy poca sal rosada, espolvoreando al final.
- Utilizar la menor cantidad posible de aceite en las comidas. Lo ideal es no agregarles más de dos cucharadas cada jornada.
- Es importante no saltarse ninguna comida (con la excepción ocasional de alguna colación), y tratar de no alimentarse en horarios extremos (por ejemplo, evite almorzar a las 3 de la tarde o cenar a las 11 de la noche).

4.5. TRATAMIENTOS NATURALES

Existen varias formas de ayudarse con los tratamientos naturales, ellos son, hacer ayuno de un día a mas, tomar baños, aplicarse compresas según la enfermedad, hacerse enemas de depuración, etc, que uno puede escoger y usar, con la previa autorización del medico oncólogo o medico naturista respectivo, para que no interfiera en su tratamiento general (Arias 1982; Balch 1977; Corinne 2001; Delgado 1999; Keville 1997; Lazaeta 1999; Pompa 1988; Yeager 2001; Urquixo, Luquin y Bernaola 1998):

Practicar ayuno una vez a la semana (si es posible dos días), con una frutas o hierba recomendada según el tipo de cáncer (Dahlke y Ehrenberger 1999).

- Bañarse con dos tipos de aguas (fría, caliente), en forma alternada, para estimular la circulación sanguínea y linfática y fortalecer el organismo.
- Hacer baños de hipertermia y alcanzar 40 – 42°C, por 30 minutos en ayunas. Otro tipo recomendado son los Baños genitales por 15 – 20 minutos, 2 – 4 veces al día. Los Baños de vapor o sauna son también favorables.
- Aplicar cataplasmas o compresas sobre los tumores superficiales o heridas incurables o llagas : Aplicar aloe vera en forma de emplasto molida, miel de abejas y sal negra tostado en la parte del tumor; además tomar Aloe Vera hervido durante todo el día // arcilla + llantén // Compresa de caléndula, hacer una infusión de una hoja y una flor de caléndula en una jarra de agua hirviendo; luego aplicarse compresas sobre el área afectada // Hacer lavados con el cocimiento de caléndula y un pedazo de cola de caballo // También aplicar compresas empapadas de tintura de caléndula diluida en agua hervida // fenogreco // Cuajada de leche // higos hervidos y molidos // papa ñame // Usar la pulpa de rábano y aplicarla sobre la parte afectada.// Frotar con aceite de semilla de durazno sobre los tumores // zanahoria rayada //
- Hacer enemas de café todos los días por 1 – 3 meses; de limón y agua (o ajo más agua) una vez a la semana hasta 8 veces seguidas en dos meses.
- Hacer una depuración de la sangre y del hígado, en forma semanal.
- Practicar la risa, el buen humor y la serenidad; evitar la ira, el estrés y la depresión.
- Hacer ejercicios 30 minutos diarios; los de la tercera edad caminatas, los mas jóvenes trote; menos de 20 minutos agrava la enfermedad.
- Vivir en un ambiente limpio, lejos del smog y de las grandes ciudades. Evitar el humo del tabaco, la contaminación atmosférica, los productos domésticos contaminantes (desodorantes sin aluminio, productos de belleza con estrógenos, perfumes con ftalatos, uso de productos de pvc para calentar en microondas, sartenes de teflón rayados, detergentes líquidos o limpiadores de wc con alquifenoles).

AYUNO SEMANAL

Como parte del tratamiento para el cáncer recomendamos un día o dos de ayuno, solo con una fruta o una hierba medicinal, todo el día, sin comer nada más; para los que trabajan es bueno los días domingos. Esto es lo que recomendamos (Alvarado 2010; balbach 1988-1; balbach 1988-2; Dahlke y Ehrenberger 1999; Duran 2007):

Cáncer general: betarraga roja (6 semanas, meditación y rezos; dieta breub)

Cáncer de abdomen: Col // Uvas negras.

Cáncer de Bazo: Brócoli // Col

Cáncer de boca: Col // Te verde.

Cáncer de cerebro: Col.

Cáncer de Colon: Brócoli // Guanábana.

Cáncer de esófago: Te verde.

Cáncer de estomago: ajos + papaya // sábila + cola de caballo // uña de gato // te verde.

Cáncer de hígado: ajos + papaya // cebolla // limón.

Cáncer de intestino: cebada // ciruelas // zanahoria.

Cáncer Lengua: Col.

Cáncer de mama: brócoli // guanábana // soya // te verde.

Cáncer nasal: ajos + papaya

Cáncer de ovario: brócoli // col // melón // peras orgánicas.

Cáncer de páncreas: guanábana // naranja

Cáncer de pecho: col.

Cáncer de piel: brócoli // col // diente de león // uña de gato // zanahoria.

Cáncer de próstata: col // guanábana // peras orgánicas // soya // tomate.

Cáncer de pulmón: brócoli // guanábana // sandía // tomate

Cáncer de recto: col.

Cáncer de riñón: Col // te verde.

Cáncer de útero: col // melón // pera orgánica.

Cáncer de tiroides: col.

Cáncer de vejiga: col // diente de león.

Cáncer de la sangre o Leucemia: col // te verde.

4.6. PLANTAS MEDICINALES:

Adormidera, apio orgánico, astrágalo, bellaco caspi, beterraga (hojas), bistorta, caléndula, canela, cardo santo, catahua, condurango, consuelda, copaiba, corteza de pino, Cuturomanza, **Curcuma**, diente de león, don alonso, Eneldo, equinacea, fenogreco, flor de arena, ginkgo biloba, **guanábana o graviola**, heliótropo, hierbabuena, hierba luisa, hipérico, huito, isabelita, koku, laurel, llantén cimarrón, malva, manayupa, **manzanilla**, mejorana, muérdago, nabo (hojas), níspero espinoso, orégano, pacay (corteza), perejil, regaliz, romero, **SABILA**, Sacha Jergón, sangre de grado, semilla de uva negra, **tahuari o lapacho o pau de arco, te verde**, regaliz, tejo ingles, tomillo, tormentilla, trébol rojo, **uña de gato**, violeta, zarzaparrilla (Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Brack Antonio 1999; Carvajal P. A. 1957; Cechini Tina 2004: Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998).

CANCER SUPERFICIAL: Barbasco, Contrahierba, Junco florido, llantén, Romero, Sangre de Drago, Sangre de grado. // Chupa sangre + sal negra (heridas que no sanan) // hojas frescas o secas de durazno, molidas, aplicadas como cataplasma // Decoccion de flores de nogal al 5%, aplicar como cataplasma //

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. Editorial utilísima, 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad. 192 paginas.
3. Alvarado Thales (2010A): El poder nutritivo y curativo de las verduras. Ediciones Alpamayo, 416 páginas.
4. Alvarado Thales (2010B): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Ediciones Alpamayo, 434 paginas
5. Aranceta Javier, 2006."Fruta, Verduras y Salud. Publicado por Elsevier España. 268 páginas
6. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
7. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 482 pags.
8. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
9. Balch James, (1997): Recetas nutritivas que curan; 664 págs., Avery Publishing Group.
10. Beliveau R y Gingres D (2006): Foods thats figth cáncer. 213 pages.
11. Berdonces jose Luis (2004): Manual de medicina naturista. Editorial Océano. 703 páginas.
12. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
13. Bruttomesso Gianluca (2001): Prevenir el cáncer con una buena alimentación. Editorial Amat. 139 páginas.
14. Carper jean (1994): los alimentos medicina milagrosa. Editorial norma, 582 páginas.
15. Carper jean (2008): los alimentos medicina milagrosa. Editorial norma, 583 páginas.
16. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
17. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 paginas.
18. Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas.
19. Corinne Netzer (2001): El gran libro de las curas milagrosas. 444 páginas. Editorial Salud y bolsillo.
20. Dahlke Ruedigery, Ehrenberger Doris (1999): El libro de la desintoxicación y la salud. Ediciones Robinbook, 236 pgs.
21. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.

22. Duran Felipe (2007): manual curativo con frutas y plantas medicinales. Editorial Grupo latino. 686 paginas.
23. Gálvez José (1999): Manual de la Nueva Farmacia. Edition: illustrated Publicado por Ediciones Díaz de Santos, 381 páginas
24. Gonzales Víctor Manuel (2007): Cebiche: Origen, mitos y verdades. Publicado por Editatú Editores e Impresores
25. Grupo latino: El guardián de la salud alternativa. Editorial Grupo latino, 1283 páginas.
26. Hausman patricia y Judith benn Hurley (1993): los alimentos que curan. Editorial Urano. 511 páginas.
27. Juan Jaramillo Antillon (1991): El cáncer: fundamentos de oncología: análisis del problema de costa rica. Editorial Universidad de Costa Rica.
28. Kemeny Esteban (1970): Manual de alimentación. Publicado por Editorial Andrés Bello. Universidad de Texas. 468 páginas
29. Keville Kathi (1997): Hierbas Para La Salud, Guía Completa De Recetas Medicinales, (Ediciones Oniro), 384pgs.
30. Lazaeta Acharan, Manuel (1999): La Medicina Natural Al Alcance de Todos; Ed. Kier, argentina, 451 págs.
31. Leighton Federico, Urquiaga Inés, 2000. ALIMENTACIÓN, ANTIOXIDANTES Y ENVEJECIMIENTO. Edition: 2. Publicado por Pontificia Univ. Católica de Chile, Programa para el Adulto Mayor.
32. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): “Selección de Plantas Medicinales de México”. Editorial Limusa. Primera ed.
33. Maitret Julia, 2001. Menús Vegetarianos; Edición: illustrated. Publicado por SELECTOR. 212 páginas
34. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
35. Mejías magdalena y Aflallo armando (2007): La salud está en su despensa. Editorial Edad, 257 páginas.
36. Meltzer barnet (2001): La alimentación equilibrada. Editorial Océano ambar. 271 páginas.
37. Michael Murray (2004): La curación del cáncer, métodos naturales, 396 páginas, Editorial robinbook
38. Montesinos Ballesteros Guillermo (2000): Zumos y alimentos licuados sanos y curativos. Publicado por SELECTOR.160 páginas.
39. Océano Medicinas alternativas. Editorial Enciclopedy of alternative medicine. 1508 páginas.
40. Page Linda (2006): healthy healing. Editorial Traditional naturopath, 12ª Edition, 651 paginas.
41. Pamplona Jorge (1995): Alimentos que curan. Editorial Nuevo estilo de vida. 94 páginas. (b N° 1)

42. Pamplona Roger, 2003. SALUD POR LOS ALIMENTOS. Publicado por Editorial Safeliz. 383 páginas
43. Parragón (2002): Guía de los remedios curativos. Editorial Parragón (Indonesia), 256 páginas.
44. Phyllis A Balch (1997): Recetas nutritivas que curan. Editorial Averi Publishing. 672 páginas.
45. Pitchford Paul (2007): Sanando con alimentos integrales: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna. Publicado por North Atlantic Books. 803 páginas
46. Pompa Jerónimo (1988): Medicamentos indígenas. 52ava edición, Editorial América S.A., 340 páginas.
47. Rafal Serget (2006): Alimentación antioxidante. Editorial Marabout. 159 páginas.
48. Rodríguez Jorge y Ana Sánchez (1997): Salud y larga vida por la alimentación. Colección Terapion. Segunda edición; 438 páginas.
49. Selene Yeager (2007): The doctors books of food remedies. Editorial Prevention. 707 páginas.
50. Servan David (2007): Anticancer, una nueva forma de vida. Editorial Espasa, 361 páginas.
51. Singh Dharma (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano. 368 páginas.
52. Stacey Jenny, 2005. Cocina vegetariana baja en calorías: Recetas vegetarianas innovadoras para cocineros intrépidos. Edition: illustrated. Publicado por Edimat Libros. 128 páginas.
53. Urquixo, Luquin y Bernaola (1998): La botica de la abuela. 148 páginas
54. Valdecantos Esther (2000): Infusiones y tisanas para sentirse bien. Editorial Selector, 91 páginas.
55. www.alimentacion-sana.com.ar
56. www.cuentascuentos.com/alimentos-que-ayudan-a-prevenir-el-cancer/
57. www.cuidadodelasalud.com/alimentos-nutritivos/ensalada-sana-para-prevenir-el-cancer-de-boca/
58. www.deperu.com/recetas-cocina
59. www.dulcesdequeca.com
60. www.mundorecetas.com
61. www.saboresdelperu.com
62. www.wikipedia.com

CAPITULO 5

CÁNCER DE MAMA

Diets y Recetas de Cocina



Alimentos como aceite de linaza, aguaje, ajos rosados, brócoli, quinua y soya ayudan a aliviar los problemas de tumores y cáncer de mama en las mujeres. El cáncer de mama es un tumor maligno que se presenta con mayor frecuencia en las mujeres. Se origina en el pecho a partir de una tuberculización de crecimiento lento; consiste en un crecimiento anormal y desordenado de las células de éste tejido. Por lo general, el cuerpo genera células sanas y normales que cumplen la función para la cual se crearon. Esto incluye a las células de las mamas. Pero cuando una célula toma una forma anormal y, en ciertos casos, dañina, puede dividirse rápidamente sin morir y hacer muchísimas copias de sí misma. Cuando esto sucede, suele iniciarse el crecimiento y la formación de un tumor.

5.1. ALIMENTACION

ALIMENTACION RECOMENDADA

Existe una alimentación especializada que puede aliviar los problemas del cáncer de mama, alimentos que muy bien los médicos oncólogos los pueden recetar, según su experiencia profesional, también mlos nutricionistas especializados en enfermedades oncolgicas, a los que hay que consultar. En general los alimentos contienen estrógenos naturales, que pueden reemplazar a los estrógenos químicos de ingesta en remedios. Los siguientes alimentos pueden ser utiles, alimentos con estrógenos, omega 3, carotenos y en general no tienen contraindicaciones (Alvarado 2010A, Alvarado 2010B, Pamplona Jorge (1995): Alimentos que curan. Editorial Nuevo estilo de vida. 94 páginas, Balbach 1988-1; Balbach 1988-2).

Alimentos varios: acelga, **AJOS ROSADOS**; albahaca, algas (kombu, marrones, wakame), hongos o setas (shitake, maitake), apio, **cacao**, camote, **cartílago de tiburón**, **cebolla roja**, culantro, fibra, kion, perejil, **poro**, **quinua**, semillas de linaza, **te verde**, **yogurt**.

Aceites omega 3 (anchoveta, linaza, oliva, onagra o primula, pescado, sacha inchi).

Bioflavonoides ((apio organico, brócoli, cítricos (limón, cura de limones), frutas, verduras, te, **vino tinto**))

Carotenos: (albaricoque crudo, **albaricoques secos**, **batata cocida**, brócoli, calabaza, camote amarillo, **col común**, **col rizada**, coles de Bruselas, **duraznos secos**, **espinaca cruda**, habas, lechuga, **mandarina**, mango, melón cantalupo, naranja, pepino, pimiento orgánico rojo, toronja rosada, **zanahoria bebe**). **Licopeno (guayaba, papaya, sandia, tomate, toronja rosada con cascara).** **Luteína** (brócoli, col, hortalizas de hoja verde, **maíz**). **Zeaxantina** (hortalizas de hojas verdes).

Cereales integrales (avena, cebada, salvado de trigo, salvado de avena, salvado de maíz).

Crucíferas (Berros, **BROCOLI**, col o repollo (**china o bok choy, rizada, morada, roja, lombarda**), **Coliflor**, colinabo, **maca**, mostaza, nabo, rábano, **REPOLLOS DE BRUSELAS**).

Frutas (aguaje, ciruelas, cítricos, **duraznos orgánicos, granada, guanábana**, mangos, **melón, naranja, noni, peras orgánicas, cura de uvas orgánicas**).

Frejoles (negros, pintos; **garbanzos**, habas, lenteja, soya).

Isoflavonas (**SOYA no transgénica**, tofu, queso de soya, leche de **soja**; tempeh (semillas de **soja** a las que se añade un hongo específico para su fermentación)).

Pescados grasos omega 3 (**aletas de pescado**, almejas, **anchoveta**, anguila, **anchoas en aceite de oliva, arenque (atlántico, pacífico), atún**, bagre, bacalao, bonito, boquerón, cangrejo, carpa, **esturión blanco**, calamares, camarones, langostino, **lisa**, lobo de mar, mejillones, merluza, ostras, pez azul plateado, pez espada, **pez sable**, robalo, rodaballo, salmón plateado, **salmón rojo, salmón rosado, sardina**, tiburón, trucha) (Carper 1994, grupo latino, dra budwig).

EVITAR:

Aceites vegetales omega 6 (maíz, cártamo, girasol), **alcohol**, alimentos refinados, azúcar, café, **carnes rojas, grasa saturadas de origen animal, pollo**, huevos, **leche, pollo**, obesidad, sal refinada (grupo latino; Balch 1997; carper 2008) (Mejías y Aflallo 2007; singh 2004).

5.2. RECETAS DE COCINA

AYUNAS

1. AJOS ROSADOS PARA ELEVAR SUS SISTEMA INMUNOLOGICO

Ingredientes

1 – 5 dientes

Preparación

Tomar en ayunas 1 – 5 dientes de ajo, molidos o picados, acompañar con agua para tragárselos. También puedes combinar con jugo de papaya. Para evitar el mal olor, comer cascara de naranja o jugo de limón (3 limones). Si tiene gastritis o ulcera deberá abstenerse (cáncer de colon, estomago e hígado).

2. INFUSIONES O COCIMIENTOS EN AYUNAS

- Guanábana, hojas
- Mandarina, cáscara
- Shiitake y/o Reishi
- Uña de gato
- Té verde, negro o mate

3. JUGOS O EXTRACTOS

Alfalfa (brotes) + zanahoria

Kiwi + zanahoria.

Melón, con cascara, en extracto o batido

Linaza (1 cucharada) en infusión + ciruelas (4 – 6), preparar la noche anterior; tomar por una semana

Manzana orgánica + zanahoria

Pera orgánica

Toronja rosada + naranja + piña

Zanahoria + betarraga

**4. TRATAMIENTO PARA EL CANCER 1****Ingredientes**

- Una cucharada de harina de uña de gato la rojita
- Un litro de agua
- 5 cucharadas de miel de abeja

Preparación

Echar la cucharada de uña de gato en una olla de acero con el litro de agua, hervir por espacio de 15 minutos. Luego tomar un vaso de este cocimiento como agua de tiempo. El primer vaso en ayunas. Es muy bueno para todos los tipos de cáncer en su fase primaria. Es bueno para cáncer de la próstata, huesos y articulaciones. Ayuda mucho a las enfermedades contraídas por virus. Y finalmente levanta el sistema inmunológico.

DESAYUNO**1. A ENSALADAS O EXTRACTOS MAÑANEROS**

- Betarraga + Piña + Germen de Trigo
- Col + apio orgánico + zanahoria
- Espinaca + Apio orgánico + Zanahoria, ensalada
- Limón con cascara rayada
- Mandarina orgánica con cascara rayada
- Manzana orgánica + Espinaca + 1 cucharada de Linaza
- Manzana orgánica + Alfalfa + 1 cucharada de Germen de Trigo
- Manzana orgánica + Betarraga + Linaza
- Manzana orgánica + zanahoria
- Naranja con cascara
- Noni + piña + canela
- Papaya + 1 – 5 dientes de ajos crudos
- Te verde + leche de soya
- Tomate + apio orgánico
- Uvas + Germen de Trigo
- Zanahoria, extracto
- Zanahoria y apio orgánico, extracto
- Zanahoria y espinaca, extracto
- Zanahorias + Peras orgánicas, extracto
- Zanahoria y repollo, extracto
- Zanahoria + Pepinillo + Linaza, extracto
- Zanahoria + Espinacas + Perejil, extracto
- Zanahoria + Manzana orgánica + 1 cucharada de Linaza, extracto

**2. BATIDO DE FRUTAS DEL BOSQUE****Ingredientes:**

- Arándanos, 250 gramos
- Frambuesas, 250 gramos
- Fresas, 250 gramos
- Grosellas, 250 gramos
- Moras, 250 gramos
- Zarzamoras, 250 gramos

Preparación:

Lavar las frutas y picarlas, Luego meterlos en la licuadora. Tomar hasta saciarse.

3. COMBINACIÓN DE JUGOS

- **Aguaje + sal rosada**
- Ajonjolí + durazno orgánico + leche de soya + miel de abejas + yogurt
- **Batido de leche vegetal, una cucharada de maca y miel de abeja.**
- Cereza madura, jugo
- Cereza + leche vegetal + manzana orgánica + melón + papaya
- Fresa + col + naranja + papaya + plátano + zanahoria
- Fresa + semilla de linaza + yogurt descremado
- **Guanábana y zanahoria**
- Melón + yogurt descremado + menta + miel de abejas
- Naranja natural, 1 vaso

**4. CREMA DE KIWI CON YOGURT (2 porciones)****Ingredientes**

- 3 kiwis
- 2 unidades de yogurt descremado
- 2 cucharadas de miel de abejas
- 1 cucharadita de ajonjolí

Preparación

Pelar los kiwis y picarlos. Batir el yogurt con la miel y el kiwi picado. Agregar al final el ajonjolí. Tomar hasta saciarse. (Leighton Federico, Urquiaga Inés, 2000)

5. JUGO DE MACA Y AVENA**Ingredientes**

200 Gramos de Maca entera Seca.

100 gramos de avena

03 Cucharaditas de Miel de abejas

Preparación

Sancochar la maca y la avena en medio litro de agua hasta obtener un líquido de color marrón y dulce natural que suelta la maca, aproximadamente 30 minutos. Enfriar, colar y

licuar la maca, una vez licuado agregar la miel para endulzar, licuar otra vez y servir.

**6. KIWI EN SALSA DE SOYA****Ingredientes**

- kiwis (2)
- Salsa de soya (1 cucharada)
- Tofu
- Miel de abejas (3 cucharadas)

Preparación

Pelar los kiwis y cortarlo en rectángulos. Lo mismo con el tofu, cortarlo en rectángulos del mismo tamaño. Luego hacer pequeñas torres intercalando un kiwi con un tofu y colocar en un plato. Aparte en una sartén, a fuego lento, poner la miel y dejar que hierva por una sola vez. Quitar del fuego y añadir la salsa de soya. Luego derramar esta salsa sobre las torres de kiwi y tofu.

7. LECHE DE SOYA Y FRESAS**Ingredientes**

- Fresas, 250 gramos
- Leche de soya, 6 litros
- Miel de abejas, 4 cucharadas

Preparación

Triture las fresas y haga un puré con un colador, luego mezclar con la leche bien fría y añadir 4 cucharadas de miel, removiendo bien hasta que quede una pasta lisa. Viértala en los vasos.

8. QUINUA CON LECHE DE SOYA**Ingredientes**

Quinoa (5 cucharadas)

Leche de soya (2 tazas)

Canela al gusto

Preparación

Lavar y remojar una noche antes la quinoa. Hervir la quinoa en 1 litro o 4 tazas de agua con canela y clavo de olor hasta que los granos revienten. Luego agregar la avena diluida previamente en 1/2 taza con agua. Mover constantemente hasta hervir lo necesario y endulzar. Retirar del fuego y agregar la leche.

9. QUINUA, MACA Y MANZANA**Ingredientes**

1 kilo de manzana orgánica

½ kilo de Quinoa

100 gr. de maca

Canela

Preparación

Preferible usar quinoa negra o maca roja o negra. Dejar la quinoa toda la noche en un envase cubierto de agua; al día siguiente cocinar la Quinoa en una olla de acero, por 30 minutos, hasta que revienten los granos. Aparte hervir las manzanas con la canela, luego licuarlo con cascara y todo. Finalmente mezclar con la quinoa y con media taza de harina de maca. Si desea agregar miel de abejas. Servir.

10. TOSTADAS CON ACEITE DE OLIVA (1 porción)

- 1 rebanada de pan integral
- aceite de oliva virgen

Preparación

Tueste un poco la rebanada de pan y antes de que se enfríe, vierte sobre ella un poco de aceite de oliva virgen, servir inmediatamente. Este alimento debe reemplazar al café con leche o las tostadas con mantequilla. (Mejías y Aflallo 2007).

ENTRECOMIDAS (10 a.m.; y/o 4 p.m.)**1. AAA ENTRECOMIDAS**

Depurar o eliminar quistes, miomas o regularizar la regla con métodos naturales, hacer las preguntas del caso // **Receta del fray romano, cura franciscano:** Lavar dos hojas de Sábila y cortar las espinas, luego sin quitarle la cascara, cortarlos en pequeños trozos e introducirlos en una licuadora, junto con la miel (500 grs) y el trago (3 cucharadas de aguardiente, coñac o whisky o tequila). Batir hasta que se forme una pasta viscosa; no hay que colar. De esta manera ya está lista para tomar. Se puede dejar fuera de la nevera o ponerse en el refrigerador. Tomar una cucharada grande, tres (3) veces por día, 15 minutos antes de cada comida. Esto debe hacerse por 10 días seguidos. Hay que agitar el frasco antes de cada toma. Después de haber tomado la bebida salen abscesos en la piel, esto es buen síntoma. Continúa diciendo que si después de la primera toma no se han obtenidos los resultados deseados, repetir después de haberse hecho los exámenes pertinentes a ver si el tumor no ha cedido, beber 4 veces más, hasta la curación total. // Ponerse inyecciones de muérdago (*Viscum album*), (Consultar con el médico para el uso ya que solamente se dispensa con receta médica). // Tomar el líquido de ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*), por el período de un mes. // **Tomar 2-3 gramos de las hojas (raíz o semilla) de la guanábana (en harina), 3 veces al día** // Tomar capsulas de Té verde, 500 mg diarios repartidos en dos tomas. // Tomar capsulas de vid (*Vitis vinifera*); su dosis es de 100 mg diarios al empezar el día. // Tomar el extracto de hipérico o Hierba de San Juan. // Tomar la corteza del tejo americano (*Taxus brevifolia*); usarlo cuando no se ha producido metástasis y después de haber tenido que extirpar el pecho (masectomía) para proteger al enfermo de posibles recaídas (Consultar con el especialista para que suministre la dosis más adecuada y nos informe sobre las contraindicaciones). // Te de corteza de pacay, 1 vaso en ayunas // También es bueno tomar el lúpulo (*Humulus lupulus*). // Usar el aceite de eneldo (*Anethum graveolens*), junto con aceite de semilla de alcaravea y apio y aceite de cáscaras de los cítricos pueden reactivar un proceso anticancerígeno natural y reducir riesgo de cáncer de mama. // Uña de gato es preventiva y de uso coadyuvante. Acompañar el tratamiento con su dieta alcalina y hormonal respectiva. Tomar el cocimiento de la corteza de uña de gato 3 veces al día, 20 días al mes, durante 3 meses, luego chequearse el cáncer, luego proseguir con el tratamiento; hervir durante 15 minutos, una cucharita (5 gramos) de uña de gato en un vaso de agua. // **Tomar el polvo de cúrcuma, 1 gramo en una taza de agua, tomar 3 veces al día, por 20 días, varios meses// Agregar un gramo de cúrcuma en harina y pimienta negra (hasta medio gramo) recién molida a un vaso de agua, tomar en ayunas // Tomar un vaso de leche de soya con un gramo de cúrcuma 3 veces al día // Tomar el cocimiento de te verde acompañado de un gramo de cúrcuma 3 veces al día // Tomar té verde //**

2. ACEITES REGENERADORES

Tomar una cucharita o cuchara según prescripción medica de aceite de omega 3, puedes escoger entre aceite de pescado (**anchoveta**), aceite sacha inchi y/o aceite de oliva, etc.

3. COCIMIENTOS O TE DE YERBAS

Cocimiento de Abuta // cocimiento de Diente de león // cocimiento de hojas de Graviola o guanábana // Mandarina, cascara // cocimiento de **Palillo o cúrcuma** // Te verde // Te verde + cascara de limón (ralladura) // cocimiento de Uña de gato

**4. INFUSION ESSIAC**

La infusión Essiac: beber un copa de la infusión de essiac 3 veces al día, una hora antes de las comidas, durante 3 meses seguidos: Su preparación es de la siguiente manera; juntar raíz de bardana, acedera, olmo rojo y ruibarbo indio; agregar en una copa de agua hirviendo y tomar. Es una formula de Renee Caisse realizado en 1922 y usado para varios tipos de cáncer. (Valdecantos 2,000; singh 2004).

ALMUERZO**1. ALIÑO CASERO**

Preparar con la mitad aceite de oliva virgen, mitad vinagre balsámico; evitar los aderezos comerciales.

2. CAUSA DE AGUAJE**Ingredientes**

- Aguaje (20), madurados en agua tibia
- Aceituna negra (100 gramos)
- Cebolla roja
- Papa amarilla (1 kilo)
- Pescado bonito
- Perejil picado
- Lechuga
- Sal rosada

Preparación

Sancochar la papa amarilla, pelar y hacer puré. Picar la cebolla y colocarlo en una taza. Extraer la pulpa del aguaje y colocarlo en un recipiente, luego agregar el puré de la papa sancochada y proceder a amasarlo, dejando reposar. Sancochar el pescado, bonito y deshilarlo. Aparte, en un tazón, unir el pescado, agregar 80 gramos de aceituna picada y la taza de cebolla (relleno). Proceder al armado de la causa: Dividir la masa dejado en reposo en dos partes, una parte, poner en el fondo de una fuente, poner sobre ella el relleno y cubrir con otro poco de masa. Adornar con aceituna y hojas de lechuga. Esparcir el perejil picado finamente.

3. CEVICHE DE BONITO**Ingredientes**

Bonito (½ kilo), fresco del día
Limonos acidos (variedad sutil, peruana), 8 unidades
Ají al gusto rocoto o ají limo
1 cebolla roja, grande
Ajo molido, una pizca de pimienta y ramitas de culantro picado

Preparado

Lavar previamente el pescado crudo, escurrir y cortarlo en trozos cuadrados de 1 cm, luego colocarlo en una fuente de vidrio. Agregarle el jugo de los 8 limones, pimienta, ajos rosados molidos y el rocoto o ají limo en cuadraditos al gusto remover todo el pescado con todo este jugo, con cuidado y colocarlo con todo en una fuente y decorar encima con la cebolla lavada y cortada a la pluma (larga y delgada) y encima rociar el culantro picado finamente. Listo para servir. Evitar agregar sal rosada. Se puede acompañar con papas amarillas o moradas sancochadas. Otro acompañamiento es camote morado sancochado. (Gonzales Víctor Manuel 2007).

4. CREMA DE ESPÁRRAGOS**Ingredientes**

- Espárragos (500 gr)
- 1 cebolla roja
- ½ papa amarilla
- aceite de oliva virgen extra
- Caldo de los espárragos
- Sal rosada y Pimienta

Preparación

Picar la cebolla y sofreír con una cucharada de aceite de oliva hasta que se dore. Cuando esté dorada la cebolla, añadir los espárragos blancos troceados y los sofreímos

por 2 minutos. Sancochar la papa y picarla. Añadimos la papa muy picadita y la sofreímos también hasta que quede blanda. Añadimos el agua de los espárragos y vamos removiendo. Añadimos la pimienta blanca molida al gusto. Dejamos que hierva durante unos 20 minutos.

Seguidamente, lo pasamos todo por la batidora, añadiendo también los podemos añadir harina o maicena). Servir acompañado de pan frito cortado en daditos por encima.

Espolvorear al final sal rosada al gusto.

5. CREMA DE MACA

Ingredientes

2 cucharadas de Maca en polvo.

3 poros medianos (cortados finamente)

1 cebolla roja mediana picada

crema de leche de soya (3/4 taza)

queso parmesano, pimienta, 2 cucharadas de mantequilla y sal rosada.

3 tazas de caldo de gallina.

Preparación:

Derretir la mantequilla en una sartén y poner los poros y las cebollas picadas. Freír ligeramente, sazonar y poner el caldo de los poros. Picar el queso parmesano.

Mezcla con agua fría la harina de maca en una media taza y añadir lentamente.

Cocinar por 3 minutos. Licuar todo y pasar por un colador. Agregar la crema de leche, Espolvorear al final sal rosada al gusto. Servir.



6. ENSALADAS

Alcachofas + Pimiento orgánico + Cebolla + Mayonesa de yogurt natural + Aceite de Oliva extra virgen + Tomatillo

Plátano + Manzana orgánica + Germen de Trigo + Miel de Abeja + Jalea Real + Polen

Plátano + Manzana orgánica + Germen de Trigo + Nueces + Miel de Abeja.

7. ENSALADA: CAMOTE MORADO CON ESPECIES**Ingredientes:**

Camotes morado (5)

Especies: canela, cascara de mandarina rayada, cascara de limón rayada, clavo de olor, cominos, orégano.

Preparación:

Sancochar por 25 minutos, los camotes con su cáscara colocándolos en una olla con agua hirviendo y tapa. Luego hacer un puré y

agregar una o dos de las especies según gusto y comodidad. Espolvorear con cáscara rallada de limón o mandarina, canela o clavo de olor. Puede agregar nueces.

**8. ENSALADA DE APIO, HONGOS Y NUECES****Ingredientes**

Apio orgánico (1)

Cebolla roja (1)

Hongos shiitake (6 crudos)

Limón (sutil preferible)

Nueces (6)

Salsa de soja y kion rallado

Aceite de oliva extra virgen, Ají rojo, Perejil fresco

Preparación

Hervir los hongos shiitake aparte hasta que estén bien cocidos y suaves. Cortar en trozos pequeños el apio y el ají rojo y los hongos en láminas; tritura las nueces; mezcla todo con gotas de limón. Cúbrela con las nueces, rociando como una lluvia sobre la ensalada. Picar la cebolla muy finamente. Coloca todo en una fuente junto con la cebolla. Agrega el aceite mezclado con el limón, la salsa y el kion (como una vinagreta) y rocía sobre la ensalada, mezclando bien. Decorarlo con perejil fresco.

9. ENSALADA DE BRÓCOLI CON ACEITUNAS (4 personas)**Ingredientes**

- Aceitunas negras (12-15)
- Brócoli (1)
- Cebolla roja (2)
- Lechuga (hojas)
- Pimienta y vinagre

Preparación:

Lavar y cortar el brócoli, lavar la cebolla y cortarlo en cuadraditos. Mezclar dos cucharadas de vinagre con la pimienta (1/4 cucharita). Luego juntar con el brócoli y la cebolla y guardar en el refrigerador por 2 a 4 horas. **Aplicar lo mínimo de sal rosada, preferencia evitar.** Servir sobre hojas de lechuga y adornar con aceitunas negras cortadas en dos.

10. ENSALADA DE BRÓCOLI Y PAPAS AMARILLAS

Esta es una receta sencilla y fácil de preparar para 4 personas.

Ingredientes

- Brócoli (2 tazas)
- Papa amarilla o morada (1)
- Aceitunas (12) sin semilla (negras o verdes)
- Zanahorias (2)
- Salsa vinagreta.

Preparación

Sancochar las papas con cascara, luego cortar en trozos. Sancochar el brócoli 2 minutos y picar. Luego poner en una fuente, junto con las aceitunas y la zanahoria rallada, aderezar con la salsa vinagreta. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera un diente por plato. (Aranceta Javier, 2006)

11. ENSALADA DE COL DE BRUSELAS Y ZANAHORIA**Ingredientes**

- Col de Bruselas, 500 gramos
- Zanahorias, 500 gramos
- Ajos rosados, 3 dientes
- perejil picado, 2 cucharada
- aceite de oliva, 1/2 tacita
- vinagre de estragón, 2 cucharada
- pimienta molida

Preparación

Lavar los repollitos de Bruselas; Lavar las zanahorias y cortarlas en rodajitas. Luego hacer un cocimiento al vapor, luego colocarlos en una olla de acero con agua hirviendo. Pelar y picar los ajos; mezclarlo con el perejil, el aceite y el vinagre. Colocar las verduras en una fuente de servir y regarlas con la vinagreta. Si desea agregue sal rosada, pero no es conveniente. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera un diente por plato. Servir al momento. (Aranceta Javier, 2006).

12. ENSALADA DE COL MORADA Y CASCARA DE NARANJA**Ingredientes**

- 1 col morada
- 1 naranja
- limón sutil (1)
- aceite de oliva y vinagre

Preparación

Lavar la col separando las hojas; secarla ligeramente, desechar la partes más duras y cortarla en tiras. Poner una olla de acero con agua y 3 cucharadas de vinagre al fuego y cuando hierva, agregar la col y cocerla unos 20 minutos. Escurrirla y colocar en una fuente y enfriar. Rallar la cascara de la naranja y reservar; seguir pelando la naranja quitando toda la piel blanca, luego agregar en gajos junto con la col. A continuación, exprimir ½ limón, poner el zumo en un tazón y agregar la ralladura de naranja y dos cucharadas de aceite, (usar sal rosada mínimo, recomendable evitar). Batir enérgicamente con un tenedor y regar con ello la ensalada. Revolver cuidadosamente y servir con la cebolla picada; Aranceta Javier, 2006.

13. ENSALADA DE ESPINACA, LECHUGA CON AJONJOLI**Ingredientes**

- 1 taza de hojas de espinaca
- 1 taza de hojas de lechuga
- 2 cucharadas de semilla de ajonjolí
- Aceite, sal rosada y limón sutil.

Preparación

Cortar finamente las hojas de espinaca y las de lechuga. Moler o aplastar las semillas de ajonjolí. Mezclar las hojas con las semillas y condimentar con aceite, zumo de limón y una pizca de sal rosada.

14. FREJOLES NEGROS CON SALVIA Y AJO**Ingredientes**

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajos rosados picados
- 1 pimiento orgánico verde picado
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de frejoles negros cocidos
- 1 cucharadita de salvia seca
- Un poco de salsa picante

Preparación

En una sartén antiadherente, caliente el aceite a fuego moderado. Añada el ajo, el pimiento y el laurel, y saltéelo hasta que el pimiento comience a estar blando, unos 4 minutos. (Si el ajo comienza a quemarse, reduzca el fuego)

Agregue los frejoles, la salvia y la salsa picante, y saltee el conjunto hasta que esté bien caliente, unos 3 minutos. Quite la hoja de laurel y sírvalo caliente como aperitivo, o como acompañamiento con pan de ajo o tortillas de maíz tierno. (Patricia Hausman, Judith Benn Hurley, 1993)

15. GUISO DE QUINUA CON SHITAKE Y CHAMPIÑONES**Ingredientes**

Quinoa negra

Ajos y cebolla

1 tomate

1 pimiento orgánico rallado

1 zanahoria rallada

Champiñones y Hongos shitake

Culantro, espinaca y perejil al gusto

Preparación

Sancochar ½ kilo de quinoa. Freír ajo, cebolla y tomate como para aderezo. Agregar el pimiento y la zanahoria rallada más el hongo shitake al vapor. Este preparado mezclarlo con el frijolito sancochado y agregar un poco de culantro, espinaca y perejil al gusto. (Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999; De la Torre Julio, Pérez José M, 2006)

16. LENTEJAS CON ARROZ (4 porciones)**Ingredientes**

- Arroz (100 gramos)
- Lentejas (500 gramos)
- Cebollas rojas (2)
- Tomates medianos (5)
- Zanahorias (2)
- Aceite de oliva, ajos rosados, laurel, sal rosada, pimienta y pimentón

Preparación

Lavar y coloca las lentejas e una recipiente, cubrir con agua y dejar remojar hasta el día siguiente. Escurrir y colocar en una olla de acero cubierta con agua limpia. Cortar las zanahorias en cuadraditos. Lo mismo con los tomates picar en cuadraditos. Agregar las zanahorias, el arroz y dos hojas de laurel. Dejar hervir hasta que cocinen. Una vez

listas, calentar el aceite (dos cucharadas) en una sartén. Picar las cebollas y agregar y dejar hasta que logren un color transparente e incorporarlas a la preparación de lentejas. Revolver y dejar cocinar durante 10 minutos a fuego suave. Agregar los tomates picados sin semillas y un diente de ajo picado. Condimentar con una cucharadita de pimentón y pimienta, dejar hasta que todo se incorpore. Espolvorear al final sal rosada al gusto. Servir bien caliente.

17. LENTEJAS CON MACA

Ingredientes:

Lentejas (½ kg)

Maca en polvo (5 cucharaditas)

Ají amarillo (1) y cebolla roja (1)

4 dientes de ajo, pelados y picados

Aceite, sal rosada y pimienta

Preparación:

Cocer en olla de acero las lentejas. Picar finamente el ají y la cebolla. Calentar aceite en una sartén. Cuando estén cocidos retirarlos y agregar la cebolla picada, el ajo y el ají. Cocinar moviendo hasta que la cebolla esté cocida. Agregar las lentejas. Hervir unos minutos más. Antes de retirar la sartén del fuego agregar el polvo de Maca disuelto en un poco de agua y mezclar.

18. PAPA PICANTE CON ESPIRULINA

Ingredientes

- Ají rojo (1)
- Espirulina (200 gramos)
- Papa nativas (amarilla o morada o negra)

Preparación

Sancochar las papas con cascara y cortarlas en trozos. Sancochar al primer hervor las algas de espirulina y cortarlas en trozos. Cortar o moler el ají rojo y disponerlo según la persona. Mezclar los ingredientes.

19. SOPA DE AJO

Ingredientes

Ajos rosados (8 dientes)

Pan integral (4 rebanadas)

Aceite de oliva y pimentón

Preparación

Ponemos los ajos rosados pelados en una olla de acero con 4 cucharadas de aceite y los doramos a fuego lento. Una vez que el ajo esté dorado, añadimos el pan en trozos y lo sofreímos a fuego lento, dándole la vuelta para que quede tostado por ambos lados. Una vez que el pan esté tostado, añadimos una cucharita de pimentón y removemos, añadiendo un litro de agua inmediatamente para que no amargue el pimentón. Lo dejamos a fuego lento unos 40 minutos. Podemos presentar la sopa de ajo con un poco de perejil o trozos de brócoli cocidos al vapor. Tomar la sopa caliente y descansar. (Maitret Julia, 2001).

20. SOPA DE CEBOLLAS Y COL

Ingredientes

Aceite de oliva (1 cucharada)

Cebolla (1 taza)

Col (morada o lombarda, 1 taza)

Ajo y pimienta

Preparación

Para empezar, agregar el aceite de oliva en una olla de acero a fuego lento, junto con la cebolla cortada en juliana, y saltéela hasta que suavice y transparente aproximadamente 20 minutos. Por otro lado cocine la col en trozos. Luego junte la cebolla y col en una sola olla. También a fuego lento. Luego añada las especias, ajo y pimienta, y prosiga cocinando a fuego lento por otros 10 minutos. Al transcurrir este tiempo puede retirar del fuego, previamente chequee si tiene la sazón apropiada. (www.wikipedia.com; www.mundorecetas.com).

21. SOPA DE TOMATES

Ingredientes

- Tomates (un kg)
- Pimientos orgánicos verdes (2)
- Aceite de oliva /medio vaso)
- Cebolla roja (1)
- Hierbabuena
- Zanahoria (1)

Preparación

Poner al fuego en una sartén el aceite y cuando esté caliente, echar los pimientos y la cebolla troceados; cuando estén dorados se echa el tomate y se deja hervir a fuego lento durante unos 15 minutos. Cocer al vapor la zanahoria y luego licuar. Cuando esté echo el sofrito, se retira del fuego y se pasa por un pasapurés. Inmediatamente poner al fuego una olla de acero 1 litro y 1/2 de agua y cuando hierva, se añade el sofrito, la hierbabuena y la zanahoria licuada. Usar sal rosada, agregue lo mínimo posible. Hervir



luego por 5 minutos y ya se puede servir. Presentar servida en los platos y bien caliente. (Rafal 2006).

22. SOPA DE ZANAHORIAS (6 porciones)

Ingredientes

- 250 g de zanahorias
- 100 g de cebolla
- 1 hoja de laurel
- 100 g de fideos
- 2 cucharadas de aceite

Preparación

Limpiar y cortar las zanahorias en rodajas delgadas. Picar la cebolla muy finamente y freírla en una sartén con las dos cucharadas de aceite. A continuación echar las zanahorias y dar unas vueltas en la olla. Cubrir con agua y dejar cocer con la hoja de laurel unos 45 minutos, hasta que las zanahorias estén tiernas. Pasar con la batidora hasta formar una sopa puré más clarita. Sazonar, añadir los fideos y dejar hervir hasta que éstos estén cocidos. Si es necesario añadir más agua para que no quede demasiado espesa.



23. TISANA DE ANIS Y APIO

Ingredientes

- 1 cucharadita de semillas de anís común
- 3-4 hojas verdes de apio orgánico
- Agua caliente

Preparación

Aplastar bien en un mortero las semillas de anís. Picar las hojas de apio. Colocar ambos ingredientes en una taza y cubrir con agua bien caliente. Tomar 2-3 tazas por día.

24. TRUCHA AL VAPOR CON VERDURA

Ingredientes:

Trucha (1)

Cebolla roja grande (1)

Tomates cortados (2)

Zanahoria (1).

Arroz o camote morado

Ajos rosados, albahaca, Limón, orégano, pimienta orgánica, sal rosada y pimienta al gusto

Preparación:

Limpiar el pescado y quitar las vísceras; luego sazonarlo con un poco de sal, frotándolo por fuera y colocando en su interior una pizca de sal, pimienta y una cucharadita de ajos picados. Cortar la cebolla, el tomate, el pimiento y la zanahoria en juliana. Picar las hojas de albahaca. En una olla de acero grande hacer una cama con la cebolla, y la zanahoria. Colocar encima la trucha ya sazonada y agregar el pimiento, el tomate la albahaca y el orégano. Agregar el jugo de 2 limones. Poner a cocinar a fuego bien lento por aproximadamente 25 a 30 minutos. Servir acompañado con una ración pequeña de arroz integral o camote sancochado. Espolvorear al final sal rosada al gusto. (www.deperu.com).

CENA**1. A ENSALADAS NOCTURNAS**

(A todas agregar germen de trigo y aceite de oliva, comer como único plato de la noche, hasta saciarse. Usar sal rosada lo mínimo posible)

Arvejas verdes + papa + cebolla + pimiento orgánico + orégano.

Beterraga + col morada + zanahoria + limón sutil.

Brócoli + espinaca + manzana orgánica

Brócoli + limón + zanahoria

Brote de alfalfa + espinaca

Cebolla + zanahoria + brócoli + repollo

Cebolla + espinaca + lechuga + champiñón

Col china

Coles de Bruselas + zanahoria, sancochados

Frijolito verde + papa + cebolla + pimiento orgánico dulce + orégano.

Pallares + cebolla + papas amarillas + pimiento dulce picado fresco + orégano.

Pepinillo + nabo + germen de trigo

Poros + vainita + acelga

Repollo morado y zanahoria con limón

Tomates (sin semillas)

Tomate + lechuga + zanahoria

Zanahoria + beterraga

Zanahoria + naranja



2. COMBINACIONES DE CENAS

- 1 barrita de granola con pasas.
- Un vaso de leche de soya + 2 panes dulces integrales.
- Un plato de mazamorra de calabaza.
- Ciruelas + durazno orgánico + limón + canela o graviola (harina).
- Tortilla de Champiñones + Apio + Pimiento orgánico + Algas + Cebollas + Tomate
- Uvas + fresas + ciruelas secas + yogurt descremado

3. ENSALADA DE ESPINACAS CON BETARRAGA**Ingredientes**

Betarragas cocidas (4)

Espinaca (3 tazas)

Nueces (2 cucharadas)

Aceite de oliva al gusto

Preparación

Cocer las betarragas y cortarlas en cubos. Cortar la espinaca en juliana y colocar la espinaca y la betarraga en una taza. Pelar las nueces y picar. Agregar el aceite de oliva y espolvorear con las nueces picadas.

4. ENSALADA DE QUÍNUA NEGRA**Ingredientes:**

Quinoa (preferible quinoa negra)

Brócoli en trozos

Cebolla roja

Pepino verdura

Zanahoria

Aliño:

¼ taza de aceite de linaza

¼ taza de jugo de limón

¼ cucharada de ajo molido

2 cucharadas de miel de abeja

Preparación:

Sancochar una taza de quinoa negra y dejarlo enfriar en una fuente. Sancochar a vapor el brócoli, mezclarlo con el pepino (medio pepino sin semillas), la cebolla (1/4 taza) y una zanahoria rallada. El aliño se deberá preparar aparte en un tazón mezclando todos los ingredientes. Este preparado se añadirá a la quinoa (Valera 2010).

5. ENSALADA DE ZANAHORIAS Y MANZANAS (4 porciones)**Ingredientes**

- 3 zanahorias
- 2 manzanas orgánicas
- 100 ml de yogur natural
- ¼ taza de apio orgánico picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de miel
- Perejil picado y pimienta al gusto

Preparación

Pelar y rallar las zanahoria y manzanas. Colocar en una fuente la mezcla anterior, añadir el apio y perejil. Mezclar el yogur, la miel y el limón. Añadir la pimienta y verter sobre la ensalada. (Stacey Jenny, 2005).

6. EXTRACTO ENERGETICO**Ingredientes**

- Alfalfa (una pulgarada)
- Brócoli
- Col rizada (5 hojas)
- Pepino (medio pepino)
- Perejil (3 ramitas)
- Tomate (1)
- Zanahoria (1)

Preparación

Lavar las verduras, picar, mezclar y juntas meterlas en el extractor. Comer hasta saciarse en reemplazo de la última comida. Si tiene muchos gases tomar agua de hinojo. Es recomendable agregar ajos rosados crudos y molidos, siquiera un diente por plato.

**7. LECHE DE SOYA Y ALMENDRAS**

Calentar una taza con leche de soja (no transgénica) y leche de almendras; añadir una cucharada de almendras molidas, semillas de calabaza o nueces, o un cuarto de cucharada de extracto natural de almendras: Tomarla antes de dormir

8. PURE DE MANZANA**Ingredientes**

- 1 kilo de manzanas orgánicas dulces
- 1 vaso de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 limón

Preparación

Pele las manzanas, cortándolas después en rodajas finas. En una olla de acero ponga las manzanas con la piel del limón y un trozo de canela en rama. Eche agua hasta que los alimentos se cubran y póngalos a hervir. Remueva con una cuchara y deje que hierva a fuego lento durante 1 hora aproximadamente hasta que la manzana esté blanda.

9. SHIITAKE SANCOCHADO (2 personas)**Ingredientes**

- Hongos shiitake (250 gramos)
- Ajos rosados, aceite de oliva y perejil

Preparación

Cortar los hongos en trozos menores, luego sancochar en una olla de acero hasta que estén tiernos. Puede acompañar con arroz integral o papas amarillas sancochadas (con cascara). Al final agregar ajo molido y crudo, perejil picado y rociar el aceite de oliva. Servir tibio.

10. SOPA DE GARBANZOS Y ESPINACAS (6 porciones)**Ingredientes**

- Garbanzos (500 gramos)
- Cebolla roja
- Espinacas (1 kg)
- Tomates maduros (2)
- Zanahoria
- Aceite de oliva, ajos rosados, laurel, sal rosada y pimienta

Preparación

Remojar los garbanzos desde la noche anterior. Picar una zanahoria. Cortar una cebolla en cuatro partes. Ponerlos en una olla de acero con agua, junto a la zanahoria, la cebolla y una hoja de laurel. Cocinar hasta que se noten tiernos pero enteritos. En otra olla, dorar dos dientes de ajo machacados en el aceite de oliva, agregar los tomates cortados, salpimentar y añadir 3 cucharones de agua de cocción de los garbanzos. Hervir y agregar las espinacas bien lavadas y cortadas. Esperar que estén tiernas sin cocinarlas demasiado. Unir los garbanzos colados y cocinar todo unos 5 a 8 minutos más. Agregar un chorrito de aceite de oliva (Valera 2010).

11. SOPA DE MELÓN (5 porciones)**Ingredientes**

- Melón
- Naranja
- ½ litro de agua Mineral
- Cáscara de Limón rallada
- Cáscara de Naranja rallada
- Maicena (1 cucharita), limón y sal rosada al gusto

Preparación

Pelar un melón y cortarlo en trozos. Licuar los trozos de melón con el jugo de una naranja en una licuadora y refrigerar. Mezclar el zumo de un limón con el agua mineral y las cáscaras de limón (1 cucharada) y naranja (1 cucharada). Llevar a ebullición. Agregar la maicena a la mezcla del jugo de limón para espesar. Congelar. Revolver el puré de melón y sazonar al gusto. Sazonar con sal rosada. Servir frío en un plato hondo.

5.3. TRATAMIENTOS NATURALES

Como parte de los tratamientos naturales puede hacer su ayuno semanal, cataplasmas y/o compresas, son formas de ayudarse en estos problemas, puede escoger las alternativas y ver cual es mejor. (Arias 1982; Balch 1977; Corinne 2001; Delgado 1999; Keville 1997).

AYUNO SEMANAL

Como parte del tratamiento para el cáncer recomendamos un día o dos de ayuno a la semana, solo con una fruta o una hierba medicinal, todo el día, sin comer nada más; para los que trabajan es bueno los días domingos. Si tiene tiempo es bueno un ayuno de una semana (según prescripción medica). Esto es lo que recomendamos: brócoli // guanábana // soya // te verde /uvas negras (Dahlke y Ehrenberger 1999).

CATAPLASMAS O COMPRESAS

Aloe vera o sábila; aplicar una cataplasma de agua de aloe vera; dejar toda la noche en un vaso de agua un tanto de gel de aloe vera y un tanto de agua hervida y aplicar al día siguiente en la zon afectada. Asnacora, aplicar una cataplasma de hojas de asnacora. // Emplasto de harina de alverjas (tumores) //Aplicar compresas calientes de cola de caballo // emplasto de col (tumores) // Emplasto de col + linaza // cuajada de leche // higos hervidos y molidos // Aplicar compresas de barro con llantén // fenogreco // papa ñame // pulpa de rábano // emplastos de zanahoria (raíz) // emplastos de zanahoria (hojas).

5.4. PLANTAS MEDICINALES

Abuta, astrágalo (raíz), bardana (raíz), borraja, cardomariano, cimifuga (fitoestrogenos), **cúrcuma o palillo**, diente de león (raíz), equinacea, fenogreco (fitoestrogenos), **guanábana o graviola**, ginkobiloba, hipérico, lúpulo, menta, muérdago, orégano, regaliz (raíz), romero, salvia, sangre de grado, semillas de uva, trébol silvestre, **te verde** (Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Brack Antonio 1999; Carvajal P. A. 1957; Cechini Tina 2004; Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998).

5.5. RECOMENDACIONES PARA EL CANCER DE MAMA

- Bañarse con dos tipos de aguas (fría, caliente), en forma alternada, para estimular la circulación sanguínea y linfática y fortalecer el organismo.
- Hacer baños de hipertermia y alcanzar 40 – 42°C, por 30 minutos en ayunas. Otro tipo recomendado son los Baños genitales por 15 – 20 minutos, 2 – 4 veces al día. Los Baños de vapor o sauna son también favorables.
- Hacer enemas de café dos veces a la semana; de limón y agua (o ajo mas agua).
- Hacer una depuración de la sangre y del hígado, en forma semanal.
- Controlar la obesidad y mantener un peso saludable. Obesidad está asociada a incrementos de ciertos tipos de cáncer.
- Comer frutas y vegetales. Como mínimo unas cinco o más piezas al día.
- Comer más fibra. Al menos 18 gramos por día.
- Cocinar en ollas de acero o de barro, evitar las ollas de aluminio. Usar utensilios de acero. Evitar usar los microondas.
- Disminuir el consumo de carne roja (solamente cuy, pichón de paloma, majaz, que son animales de crecimiento orgánico), evitar el pollo, ganado vacuno, ganado porcino de alimentación rápida con hormonas)
- Es importante comer con sal rosada, poca sal o eliminarla por completo, si es posible.
- Utilizar la menor cantidad posible de aceite en las comidas. Lo ideal es no agregarles más de dos cucharadas cada jornada.

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. Editorial utilísima, 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad. 192 paginas.
3. Alvarado Thales (2010A): El poder nutritivo y curativo de las verduras. Ediciones Alpamayo, 416 páginas.
4. Alvarado Thales (2010B): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Ediciones Alpamayo, 434 paginas
5. Aranceta Javier, 2006."Fruta, Verduras y Salud. Publicado por Elsevier España. 268 páginas
6. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
7. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 482 pags.
8. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
9. Berdonces jose Luis (2004): Manual de medicina naturista. Editorial Océano. 703 paginas.
10. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
11. Bruttomesso Gianluca (2001): Prevenir el cáncer con una buena alimentación. Editorial Amat. 139 paginas.
12. Carper jean (1994): los alimentos medicina milagrosa. Editorial norma, 582 páginas.
13. Carper jean (2008): los alimentos medicina milagrosa. Editorial norma, 583 páginas.
14. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
15. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 paginas.
16. Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas.
17. Corinne Netzer (2001): El gran libro de las curas milagrosas. 444 paginas. Editorial Salud y bolsillo.
18. Dahlke Ruedigery, Ehrenberger Doris (1999): El libro de la desintoxicación y la salud. Ediciones Robinbook, 236 pgs.
19. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
20. Gálvez José (1999): Manual de la Nueva Farmacia. Edition: illustrated Publicado por Ediciones Díaz de Santos, 381 páginas

21. Gonzales Víctor Manuel (2007): Cebiche: Origen, mitos y verdades. Publicado por Editatú Editores e Impresores
22. Grupo latino: El guardián de la salud alternativa. Editorial Grupo latino, 1283 páginas.
23. Hausman patricia y Judith benn Hurley (1993): los alimentos que curan. Editorial Urano. 511 paginas.
24. Juan Jaramillo Antillon (1991): El cáncer: fundamentos de oncología: análisis del problema de costa rica. Editorial Universidad de Costa Rica.
25. Keville Kathi (1997): Hierbas Para La Salud, Guía Completa De Recetas Medicinales, (Ediciones Oniro), 384pgs.
26. Leighton Federico, Urquiaga Inés, 2000. ALIMENTACIÓN, ANTIOXIDANTES Y ENVEJECIMIENTO. Edition: 2. Publicado por Pontificia Univ. Católica de Chile, Programa para el Adulto Mayor.
27. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): “Selección de Plantas Medicinales de México”. Editorial Limusa. Primera ed.
28. Maitret Julia, 2001. Menús Vegetarianos; Edición: illustrated. Publicado por SELECTOR. 212 páginas
29. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
30. Mejías magdalena y Aflallo armando (2007): La salud esta en su despensa. Editorial Edad, 257 páginas.
31. Meltzer barnet (2001): La alimentación equilibrada. Editorial Océano ambar. 271 paginas.
32. Michael Murray (2004): La curación del cáncer, métodos naturales, 396 paginas, Editorial robinbook
33. Montesinos Ballesteros Guillermo (2000): Zumos y alimentos licuados sanos y curativos. Publicado por SELECTOR.160 páginas.
34. Océano Medicinas alternativas. Editorial Enciclopedy of alternative medicine. 1508 paginas.
35. Page Linda (2006): healthy healing. Editorial Traditional naturopath, 12ª Edition, 651 páginas.
36. Pamplona Jorge (1995): Alimentos que curan. Editorial Nuevo estilo de vida. 94 páginas
37. Pamplona Roger, 2003. SALUD POR LOS ALIMENTOS. Publicado por Editorial Safeliz. 383 páginas
38. Parragón (2002): Guia de los remedios curativos. Editorial Parragón (indonesia), 256 páginas.
39. Phyllys A Balch (1997): Recetas nutritivas que curan. Editorial averi publising. 672 paginas.
40. Rafal serget (2006): Alimentación antioxidante. Editorial marabout. 159 paginas.
41. Selene Yeager (2007): The doctors books od food remedies. Editorial Prevention. 707 páginas.

42. Singh dharma (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano. 368 paginas.
43. Stacey Jenny, 2005. Cocina vegetariana baja en calorías: Recetas vegetarianas innovadoras para cocineros intrépidos. Edition: illustrated. Publicado por Edimat Libros. 128 páginas.
44. Valdecantos esther (2000): Infusiones y tisanas para sentirse bien. Editorial selector, 91 páginas.
45. www.alimentacion-sana.com.ar
46. www.cuentascuentos.com/alimentos-que-ayudan-a-prevenir-el-cancer/
47. www.cuidadodelasalud.com/alimentos-nutritivos/ensalada-sana-para-prevenir-el-cancer-de-boca/
48. www.deperu.com/recetas-cocina
49. www.dulcesdequeca.com
50. www.mundorecetas.com
51. www.saboresdelperu.com
52. www.wikipedia.com

CAPITULO 6

CELULITIS

DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Alimentos como la alga fucus, dátiles, melón, piña, te verde, ayudan mucho a quitar la grasitud de la piel en las personas. La celulitis es un depósito de grasa visible atrapados en las capas superiores de la piel que causan los hoyuelos de las caderas, los muslos, las nalgas y el abdomen; es un problema metabólico. También es conocido como piel de naranja. Las mujeres son las que mas sufren con este problema ya que afecta al 90% de la población femenina; se produce por problemas hormonales, falta de ejercicios y alimentación muy grasosa. La doctora Albertinazzi (2004), manifiesta que ocurre por desequilibrio hormonal sobre todo en las mujeres. En el hombre se presenta después de los 40 años. A veces la celulitis y la obesidad van juntos y otras veces son patologías únicas: la existencia de una de ellas no implica la existencia de la otra en el mismo paciente (balch 1997).

6.1. ALIMENTACION

Alimentos varios: aceite de pescado (anchoveta), frutas (arándanos, **frambuesa**, kiwi, limón, mango, **manzana orgánica**, moras, **papaya**, **piña**, toronja), **te verde**, verduras (alcachofa, apio, beterraga, col, diente de león, hinojo, pepino, perejil, pimiento, tomate, zanahoria).

Alimentos ricos en potasio: acelgas, alpiste, crucíferas (col, coliflor), frejoles (soya), frutas (**plátanos**, ciruelas, naranjas), frutas secas (almendras, albaricoques, avellanas, **ciruelas**, dátiles, **duraznos**, higos, maní, nueces, pasas de uvas), germen de trigo, **habas secas**, legumbres, lentejas, levadura de cerveza, **melaza**, **melón cantalupo**, naranja, **palta**, pan integral, **papa asada**, pescados (arenque, **salmón**), setas (champiñones), **tomate**, y verduras en general (berenjenas, calabaza, endibias, espinaca), **yogurt**, (carper 2008).



Alimentos ricos en Yodo: ajos, **algas marinas (FUCUS, hiziki, kelp, kombu)**, arroz integral, berros, calabaza, cebollas, espárragos, espinacas, fresas, hongos, lechuga, maca,

mangos, melón, nabos, **pescado y mariscos**, peras, rábanos, repollo colorado, sal marina, semillas de manzana, tomates, uvas, vainita y zanahoria (Rodríguez y Sánchez 1997, Pamplona Jorge 1995, Balbach Alfons 1988-2, Alvarado Thales 2010B).

EVITAR:

Alimentos ricos en **sal refinada**, azúcar (chocolates, dulces y bollería), bebidas alcohólicas, café, carbohidratos (arroz, pasta, pan blanco), carnes grasas, condimentos picantes, colorantes y conservantes, embutidos, frituras, harinas refinadas, mantequilla, productos lácteos, el tabaco (Tropper Úrsula, Sánchez Cesar, Ferrari Diego, 2007)

6.2. RECETAS DE COCINA

AYUNO

1- EXTRACTOS, ZUMOS O COCIMIENTOS QUEMAGRASAS

- Hervir la cascara del limón, dejar reposar toda la noche y tomar en ayunas.
- Tomar el cocimiento de diente de león
- **Te de fucus**
- Tomar una cucharita de aceite de pescado (anchoveta)
- **Tomar dos vasos de extracto de manzana**
- **Tomar un vaso de te verde.**
- Preparar un extracto de zanahoria (3) y papa amarilla (3) y miel de abeja, tomar



2- JUGO RICO EN VITAMINA C

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 2 pepinos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 manojo grande de berro
- **aceite de oliva, kion en polvo y nuez moscada**

Preparación

Lavar y licuar todos los vegetales con las especias (una pizca de kion y otra pizca de nuez moscada molida). Agregar agua hasta completar 2 vasos de la preparación. Incorporar dos cucharadas de aceite de oliva. Tomar 2 vasos por la mañana, para comenzar el día con el pie derecho (Albertinazzi, Elba; 2004).

DESAYUNO

1. AVENA CON MANGO

Ingredientes

- 2 tazas de leche de soya sin azúcar
- 1 taza de avena integral
- ½ mango maduro en trocitos
- 1 plátano en tajadas
- Almendras, granola, nueces y pasas al gusto

Preparación

En una olla mediana lleve la leche de soya a ebullición. Vierta la avena y cocine a fuego medio por diez a quince minutos hasta que esté con la consistencia deseada. Apague el fuego y agregue el mango y mezcle. Sirva en un plato hondo y agregue la granola, las almendras, las nueces, y el plátano.



2. AVENA DE MANZANA Y CANELA

Ingredientes

- 1 taza de avena integral
- 2/3 jugo de manzana clarificado
- ½ taza de pasas
- 1 1/3 tazas de agua
- ½ cucharadita de canela

Preparación

Combine avena, jugo de manzana, agua, y canela en una cacerola. Lleve a ebullición y baje para y cubra para cocinar a fuego lento, unos 3 minutos. Retire del fuego y agregue las pasas. Deje reposar durante 3 minutos antes de servir (www.nutricion.pro).

3. BATIDO DE FRESAS Y MELÓN

Introduzca ½ melón y 6 fresas en el extractor. Servirse (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

4. DESAYUNO CON GRANOLA DE FRUTOS SECOS**Ingredientes**

- 1 taza de copos de avena
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de miel de abejas
- 2 cucharadas de duraznos secos en trozos
- 2 cucharadas de ciruelas secas
- 2 cucharadas de dátiles
- sal rosada y canela al gusto

Preparación

Precalentar el horno. Mezclar el aceite, la miel de abejas y la sal en un tazón grande. Volcar sobre los demás ingredientes, excepto la fruta seca y revolver hasta que esté bien mezclado. Distribuir la granola en una fuente de horno y cocer por 10 minutos. Revolver bien y cocinar por otros 10 minutos, hasta que la avena esté ligeramente dorada. Añadir la fruta seca y dejar que se enfríe. Si desea conservar todos los nutrientes de las frutas secas, añadirlos a la granola después de hornearla, cuando se haya enfriado un poco.

5. DESAYUNO DE CEREALES**Ingredientes**

- 1 cucharada de copos de avena
- 1 cucharada de copos de trigo (orgánico)
- 1 cucharada de copos de cebada
- 1 cucharada de copos de centeno
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí
- 1 fruta (plátano, melocotón o frambuesa)
- 1 manzana
- avellanas troceadas
- 1 taza de yogur de soja

Preparación

A fuego mínimo y sin dejar de remover se tuestan los copos de avena, trigo, cebada y centeno, que se habrán puesto en remojo la noche anterior, añadiendo al final varias avellanas troceadas y las semillas de ajonjolí. En un recipiente aparte se mezclan todos estos ingredientes con la fruta del tiempo que se desee, como kiwi, plátano, melocotón o frambuesa- y una manzana rallada o cortada en dados. Por último se agrega la taza de yogur y un poco de miel o harina de stevia

6. ESPUMA DE FRESAS**Ingredientes**

- 250 g fresas
- Stevia una cucharada
- 250 g queso fresco
- 3 cucharadas de leche de soya o almendras
- 50 g de mermelada roja (fresa, frambuesa, frutas del bosque...)
- 1 Limón sutil

**Preparación**

Lavar el limón y rayar su cáscara (sólo la parte amarilla). Poner todos los ingredientes juntos en un tazón y pasarlo por la batidora. Dejar dos horas en el congelador. Sacar, volver a batir enérgicamente, repartirlo en recipientes individuales y dejar en la nevera hasta que se vaya a consumir.

7. JUGO DE PEPINO Y PIÑA**Ingredientes:**

- 2 Rebanadas de Jugo de Piña
- 1 Pepino

Preparación

Lavar bien el pepino y córtalo en trozos al igual que la piña.

Pásalos por el extractor.

Depositarlo en un vaso grande. Tomarlo en pequeños tragos.

Si es verano puedes agregarle unos cubitos de hielo o

tomarlo tal y como sale de tu extractor. Si desea agregue stevia en harina (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999).

**8. MACEDONIA DE FRUTAS****Ingredientes**

- 1 pera pequeña
- 1 manzana pequeña
- 1 plátano
- 1 mandarina o naranja pequeña
- 1/2 limón sutil
- Stevia
- yogurt descremado

Preparación

Pelar las 4 frutas. Partir en cuadraditos la pera y la manzana, en rodajas el plátano y en gajos la mandarina (si es una naranja pequeña, cortar cada gajo por la mitad).

En un tazón mezclar con el zumo del medio limón, para dar sabor y que no se oscurezcan las frutas. Añadir después la stevia en harina y revolver. Dejar macerar 15 o 20 minutos.

Distribuir en 2 copas y añadir, justo antes de servirlo, una cucharada sopera de yogurt encima de cada una.

9. YOGURT DE SOYA Y MIEL DE ABEJAS

Ingredientes

- Frutas naturales picadas o frutas secas
- 2 tazas de leche de soya
- 1 taza del cuajo de soya pasado por cedazo
- Miel de abeja

Preparación

Mezclar la leche de soya y el cuajo pasado por cedazo, batir hasta conseguir la textura del yogurt tradicional, agregar las frutas picadas o jugos naturales y la miel de abejas. Esta receta es muy práctica, ya que no se hierva la leche de soya. Es nutritiva, rica y muy fácil de hacer.

10. YOGUR CON PIÑA

Cortar la piña en rodajas, luego seguir picando en trozos más pequeños y mezclar en un tazón con un yogur descremado.

ALMUERZO

1. ACELGAS CON PAPAS AMARILLAS

Ingredientes

- 1 kg. de acelgas
- 4 papas amarillas o moradas
- 2 zanahorias
- 1 cebolla roja
- 1 poro
- Pimentón
- ½ tomate
- 1 cucharada de harina

- aceite virgen extra, 2 dientes de ajo rosado y sal rosada.

Preparación

A las hojas de las acelgas separa los peciolos o pencas, luego pícalo todo bien. Pon a cocer en la olla con un poco de agua. Pela las zanahorias y las papas, pícalas y añádelas a la olla de acero. Pon la tapa a la olla y deja cocer 5 minutos desde el momento en que empieza a salir el vapor. Una vez cocidas las acelgas y las papas, escúrrelas y colócalas en una fuente amplia (reserva el caldo). Pica los dos dientes de ajo en láminas finas. Pon a dorar en una sartén con un poco de aceite. Pica finamente la cebolla y el poro e incorpóralos. Cocina durante 5 minutos y añade el tomate pelado y picado. Rehoga durante un par de minutos y agrega la harina y el pimentón. Mezcla bien y vierte un poco del caldo. Mezcla con una cuchara de palo y viértelo sobre las acelgas; agregar sal rosada al final, antes de servir (Sanjuán Gloria, 2002)

2. ARROZ CON VERDURAS**Ingredientes** (4 personas)

- 1/4 kilo de arroz integral
- 3 Alcachofas
- 80 grs. Judías verdes
- 1 vaso de guisantes
- 1 tomate mediano
- Aceite de oliva: 4 cucharadas soperas, ajos rosados y sal rosada o marina
- Perejil

Preparación

Remojar el arroz toda la noche. Preparar las alcachofas, cortándolas en cuatro trozos y dejándolas en agua con bicarbonato o limón durante media hora. Posteriormente se hierven con bastante agua una media hora. Pelar y limpiar las judías verdes, troceándolas en pequeñas unidades, poniéndolas a hervir un poco menos (15 -20 minutos). Cocer el arroz como indica el paquete. Poner el tomate en trocitos pequeños o triturado en la sartén. Añade el arroz a lo anterior y mezcla con las verduras en una sartén. Añadir a la sartén un diente de ajo y perejil machacado en el mortero; sazonar y dejar a fuego fuerte unos 20 minutos. Agregar al final sal rosada (www.biomanatial.com).

3. CALDO ANTICELULÍTICO

Ingredientes:

1 repollo

1 pimiento

2 tomates maduros

2 cebollas

Aceite, Sal rosada

Preparación:

Se limpian y cortan las hortalizas en pedazos pequeños y se ponen a cocer en el agua unos 20 o 25 minutos. Pasado ese tiempo, se cuela. Con las verduras sobrantes, aderezadas con limón y aceite de oliva, puede elaborarse una ensalada. Tomar al menos 1 litro de caldo al día.



4. CALDO DE HORTALIZAS

Ingredientes

1 cebolla

1 chalota

1 pimiento

1 repollo

2 tomates maduros

Aceite de oliva

Preparación

Limpian y cortar las hortalizas en pedazos pequeños, luego hacer el cocimiento en 1 ½ litro de agua por unos 20 o 25 minutos. Pasado ese tiempo, se cuela. Con las verduras sobrantes, aderezadas con limón y aceite de oliva, puede elaborarse una ensalada. Tratar de evitar la sal o mínimo de sal rosada. Tomar 1 litro de caldo al día.

5. CALDO DE VERDURAS

Ingredientes

▪ 1 taza de zanahorias

▪ 1 taza de perejil picado

▪ 1 taza de apio

▪ 1 taza de berros

▪ 1 taza de espinacas

▪ 1 ½ litros de agua

Preparación

Hierva todos los ingredientes en el agua durante 20 minutos o hasta que estén suaves las zanahorias. Tome una taza de este caldo, con o sin verduras, en ayunas, antes de la comida y a media tarde. Es importante mantener la constancia en tomar el caldo, además de hacer ejercicio y tomar mucha agua. (Cruz Abel, 2007)

6. COMIDA 1

Ensalada de ajonjolí, brócoli, cebolla roja cruda, rabanitos, tomates, zanahoria y aceite de oliva. Acompañar con un pescado azul preparado al vapor (anchoveta, atún, salmón, sardinas). Finalmente tomar una infusión de té verde.

7. ENSALADA VERDE CON FRUTAS SECAS

Ingredientes

- 10 pasas de uva
- 1 ciruela seca
- 1 damasco seco
- 1 durazno seco
- 1 higo seco
- 5 nueces
- 5 almendras
- Hojas verdes: lechuga, espinaca, apio, etc.
- aceite de oliva, kion, nuez moscada.

Preparación

Cortar en trozos pequeños las frutas secas. Lavar las hojas verdes y cortarlas en el momento de usar. Mezclar todo. Agregar los condimentos y dos cucharadas de aceite. Comer la ensalada lentamente y masticando muy bien (Duran 1977).

8. ESPINACAS, COL Y ESPARRAGOS

Ingredientes

- ½ col morada
- 1 puñado grande de espinacas
- 6 troncos de espárragos

Preparación

Lave y pique las hortalizas. Exprímalas, remueva el zumo y bébaselo sin demora. (Sanjuán Gloria, 2002)



9. ENSALADA ESPECIAL DE LA HUERTA**Ingredientes**

- 3 flores de brócoli
- 1 diente de ajo rosado
- 4 zanahorias ó 2 tomates
- 2 palitos de apio
- ½ pimienta verde

Preparación

Ponga el brócoli y el ajo en el extractor con las zanahorias o los tomates. Continúe con el apio y el pimienta verde (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999).

10. ENSALADA DE ZANAHORIA**Ingredientes (6 personas):**

- 10 Zanahorias grandes,
- 2 Pepinos pequeños picados,
- 1 cucharada de jugo de limón,
- ½ cucharadita de kion molido,
- 1 cucharada de Canela molida,
- 1 cucharada de miel,
- 3/4 de taza de Aceite de oliva,
- Pimienta molida,
- ½ taza de almendras en hojuelas.

Preparación

Pele y raye las zanahorias por el lado grueso del rallador. Coloque la zanahoria y el pepino en un tazón y mezcle bien. En una taza combine el jugo de limón, kion, la canela, el aceite de oliva y la pimienta. Bata o revuelva hasta mezclar los ingredientes.

En una sartén pequeña, a fuego bajo, ponga a tostar las almendras en hojuelas, hasta que se doren ligeramente. Vierta el aderezo sobre la ensalada y decórela con las almendras tostadas. Servir (www.biomamantial.com).

11. EXTRACTOS DE VERDURAS:

Apio + zanahoria antes de los almuerzos

Alcachofa + pimientos rojos + perejil

Zanahoria + apio + manzana

Lechuga + pepino + tomate

12. PAPAS A LA HUARACINA**Ingredientes**

- Lechuga
- 8 aceitunas negras
- 1 k o 8 papas amarillas medianas
- 1 cebolla roja grande finamente picada
- 3 rocotos grandes
- 500 g queso fresco en cuadritos
- 2 huevos batidos
- ½ taza leche de soja
- ¾ taza aceite
- Perejil picado
- Sal rosada y Pimienta

**Preparación**

Cocinar las papas.

Lavar bien los rocotos y retirar las venas y las semillas (preferible con guantes) y licuarlos con poca agua. Poner en una olla los rocotos licuados, dejarlos cocinar bien. Agregar aceite, cebolla. Cocinar hasta que la cebolla esté cocida. Por último agregar leche, huevos, queso fresco. Sazonar. Las papas cocidas se parten por mitad y se doran en mantequilla.

Se colocan las papas sobre una cama de lechuga picada y se cubren con la salsa. Espolvorear con perejil picado. (Sanjuán Gloria, 2002)

13. PESCADO A LA PLANCHA (1 persona)**Ingredientes**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 filete de pescado azul fresco (salmón, trucha, sardina, atún)
- Sal rosada y pimienta al gusto
- ½ limón o jugo de limón
- Perejil picado para decorar

Preparación

Calentar a fuego mediano alto una sartén mediana, poner el aceite de oliva, cuando este bien caliente, agregar los filetes de pescado, que antes se sazonaron con sal y pimienta. Dorar unos 2 a 3 minutos un lado del pescado, bajar el fuego un poco a medio, saltar de ambos lados los filetes. Unos 2 a 3 minutos más. Tener cuidado de no recocinar. Sacar de la sartén, rociar con zumo o jugo de limón, colocar en el plato que lo servimos y rociar con perejil picado.

Acompañar de alguna salsa o mayonesa si se desea. También se pueden pasar por harina los filetes antes de saltearlos en el aceite. Acompañar de papas amarillas al vapor y unas acelgas en crema. (Sanjuán Gloria, 2002)

14. **SOPA DE ACELGAS**

Ingredientes:

- 2 tazas de Acelgas.
- 2 cubos de caldo de verduras.
- Media cebolla roja bien picada
- Un ajo rosado
- Sal rosada o marinar

Preparación:

Licuar las dos tazas de acelgas con las 4 tazas de agua, los cubos de consomé, la cebolla picada y el ajo. Sazona con sal después de cocido la sopa (www.biomantial.com).

15. **SOPA DE REPOLLO**

Ingredientes:

- 1 repollo pequeño
- 2 cebollas grandes
- 2 pimentones verdes
- 4 tallos de apio
- Caldo de res o pollo
- Pimienta negra
- Hierbas frescas diente de león, achicoria o albahaca)
- Tomates (2)
- 6 zanahorias
- ½ taza de vinagre balsámico

Preparación

Picar el repollo y la cebolla, picar las hierbas frescas y la zanahoria cortar en trozos circulares. Pon todos los vegetales en una olla grande y cúbrelos con el caldo. Lléalos a un hervor, a fuego lento deja cocinar por unos 10 minutos. Tapa la olla, y espera a que todos los vegetales estén blandos. Agrega la pimienta y las hierbas frescas.

CENA**1- A ENSALADAS O EXTRACTOS**

- Alcachofa + pimiento
- Zanahoria + nabo + diente de león
- Zanahoria + pepino + perejil
- Melón + piña + sandia
- Limón + naranja + toronja

**2- CREMA DE CALABACÍN (4 porciones)**

- 1 kg de calabacines (unos 4 medianos)
- 1 vaso de leche de soya
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pastilla de caldo
- 4 unidades de queso en porciones
- Sal rosada, pimienta y nuez moscada

Preparación

Pelar los calabacines (zapallo italiano), cortarlos en rodajas de aproximadamente 1 cm y rehogarlos en una cazuela con el aceite durante unos minutos.

Añadir el vaso de leche, la pastilla de caldo y completar con agua hasta cubrir los calabacines. Dejar cocer hasta que estén blandos. Añadir el queso en porciones, sal rosada y pimienta al gusto. Pasar bien por la batidora y dejar reposar. Se sirve en boles a temperatura ambiente, con un poco de nuez moscada espolvoreada por encima. (Sanjuán Gloria, 2002)

3- CREMA DE LENTEJAS**Ingredientes**

- 1 taza de lentejas
- 1 cucharada de margarina
- 1 cebolla roja
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharada de harina sin preparar
- 1 pastilla de doble caldo de pollo
- sal rosada, pimienta y ajos rosados
- pan integral tostado

Preparación

Sancochar las lentejas en agua por 10 minutos y cuando estén cocidas, pasarlas por la licuadora, formando un puré. Moler una cucharita de ajos. Dorar la cebolla en la

margarina, ajos y pimienta, pasta de tomate, el litro de agua, doble caldo y puré; la harina disuelta en un poco de agua fría, dejar hervir 1 minuto. Servir con pan tostado en cubitos. Espolvorear al final sal rosada al gusto. www.arecetas.com

4- **CHOROS AL VAPOR** (1porción)

Ingredientes

- ½ Kg. de choros (mejillones)
- 1 Limón sutil
- Granos de pimienta negra
- 1/2 Cabeza de ajos rosados
- Laurel

Preparación

Limpiar los choros de todas las adherencias y los trozos de cuerda, y enjuagarlos un par o tres de veces, dejando escurrir el agua. Poner los choros en una olla, junto con un par de cortadas del limón, las bolas de pimienta, el laurel, el resto del limón exprimido y los ajos pelados y partidos por la mitad. Tapar y poner al fuego durante unos 8-9 minutos, hasta que se hayan abierto los choros. Quitar la mitad de la concha que no tiene carne y colocarlos sobre una fuente junto con los ajos, el limón, el laurel y el caldo que hayan dejado.

5- **ENSALADA DE POLLO, MANZANA Y APIO** (4 porciones)

Ingredientes

- 400 gr. de pechuga de pollo (orgánico)
- 2 manzanas
- 150 gr. de apio crudo
- 50 gr. de pasas
- 1 cucharada de aceite
- Pimienta blanca

Preparación

Salpimentar las pechugas de pollo y hacerlas sobre una sartén humedecida con aceite. Cuando se enfríen, cortarlas en cuadraditos o en tiras.

Mientras se hacen y enfrían las pechugas, poner las pasas en remojo con agua para que se ablanden. Pelar y cortar las manzanas en dados. Picar el apio muy menudo.

Mezclar bien todos los ingredientes anteriores y remover bien y servir (www.adelgazar.net).

6- ENSALADA DE KIWIS Y PIMIENTOS**Ingredientes**

- 4 kiwis
- 2 pimientos verdes
- 2 tomates maduros pero firmes
- 3 cucharadas de vinagre
- ½ cucharada de mostaza
- 1 ramita de albahaca
- 1 cebolla roja
- aceite de oliva, sal rosada y pimienta

Preparación

Lava los pimientos, córtalos por la mitad y retira el rabito, las semillas y los filamentos. Córtalos en tiras finas y sofríelos en una sartén con un poco de aceite hasta que estén ligeramente tiernos. Lava ahora los tomates, ábrelos por la mitad, despéitalos y córtalos en daditos. Pela los kiwis y córtalos en finas rodajas. En una fuente de servicio pon los tres ingredientes y mézclalos. Prepara una vinagreta con un poco de aceite, el vinagre, la mostaza, una pizca de sal rosada y pimienta y emulsiona. Viértela sobre la ensalada y termina picando y espolvoreando sobre ella la albahaca y la cebolla picada (www.medicinasnaturistas.com)

7- ENSALADA GRIEGA (4 porciones)**Ingredientes**

- 1 lechuga
- 2 tomates
- 100 gr. de aceitunas negras
- 150 gr. de queso fresco
- 1 cucharadita de albahaca
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Un poco de vinagre

**Preparación**

Lavar la lechuga y los tomates, y cortarlos en trozos pequeños. Cortar el queso en dados. Salar, añadir la albahaca, un poco de vinagre y el aceite, mezclando bien a continuación.

Disponer la ensalada ya aderezada en una fuente y decorar con las aceitunas negras (si son sin hueso, las puedes cortar en rodajas) (www.medicinasnaturistas.com).

8- ENSALADA DE TRUCHA (4 persona)**Ingredientes**

- 1 lechuga
- 1 manzana grande
- 1 tomate maduro dulce
- 50 gramos de trucha (anchoas, salmón, atún), ahumada
- Aceite, Sal rosada y Pimienta
- Perejil para adornar

Preparación:

Cortar muy fina la lechuga: cada hoja por la mitad y después en láminas finas. También cortar la manzana en dados pequeños igual que el tomate (ha de ser duro para que queden dados), teniendo en cuenta ser más generoso con la manzana que con el tomate, así el plato quedará más dulce. Cortar a tiras pequeñas la trucha, pueden añadirse anchoas si gusta, escurrir el aceite antes. Mezclar esta base que hemos preparado suavemente de forma que queden enteros los ingredientes. Poner encima de la ensalada, para adornar, unos trozos de salmón más grandes y una ramita de perejil. Finalmente añada limón , aceite un chorrito, sal rosada y pimienta. (Sanjuán Gloria, 2002)

9- EXTRACTO DE MANZANAS Y PERAS**Ingredientes**

- 2 manzanas sin semillas
- 1 pera

Preparación

Introduzca las tajadas de ambas frutas en el extractor, alternadamente. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

10- TALLOS DE APIO CON ATÚN (4 porciones)**Ingredientes**

- 4 latitas de atún al natural (en salmuera)
- 4 tallos grandes de apio
- 1/2 pimiento rojo
- 12 aceitunas verdes deshuesadas
- 4 cucharaditas de zumo de limón
- 2 pepinillos en vinagre
- 12 espárragos blancos

Preparación

Cortar el medio pimiento en cuadraditos pequeños, y las aceitunas y pepinillos en rodajas. Escurrir bien el atún y mezclarlo con el pimiento, las aceitunas, los pepinillos y el zumo de limón. Rellenar los 4 tallos de apio con la mezcla así obtenida y servir acompañando cada uno de tres espárragos. (Sanjuán Gloria, 2002).

6.3. TRATAMIENTOS NATURALES

Como parte de seguir un tratamiento natural tenemos; Ayuno diario, Baños, catplasma, masajes, puede seguir el que mas le convenga. (Arias Alzate, Eugenio 1982, Lazaeta Acharan, Manuel 1999, Corinne Netzer 2001, Selene Yeager 2001).

AYUNO DIARIO O SEMANAL

Como parte de una depuración del organismo es bueno hacer un día o una semana de ayuno con una fruta sola, o una yerba o algún alimento, les recomendamos los siguientes tipos de ayunos: manzana, incluida la cascara, como extracto o jugo // (Dahlke y Ehrenberger 1999).

BAÑOS

Agregar a una tina con agua caliente abedul y hiedra, tomar el baño // Tomar baños de agua caliente con zumo de limón, 3 limones por litro de agua, friccionarse con esta agua // Use algas kelp en su baño de tina //

CATAPLASMAS

Preparar barro con el agua y arcilla. Frotar la zona con celulitis con agua templada y un guante de crin hasta que la piel se ponga coloradita. Secar la piel un poco y aplicar la arcilla directamente sobre la zona afectada. Tapar con papel blanco. Repetir todos los días // Hacer una cataplasma de avena (200 gramos) y 100 ml de vinagre de manzana, aplicar por 30 minutos en la zona afectada // La pulpa de los frutos del castaño cocidos en agua y reducidos a una pasta muy fina y fluida, se emplea como cataplasmas en la zona celulítica //

Juntar un puñado de hojas cortadas de hiedra con dos puñados de salvado de avena y suficiente agua caliente para hacer una crema pastosa; aplicar en la zona referida // Picar un puñado de hojas de hiedra y colocarlo dentro de un tazón con agua caliente, junto con otro puñado de manzanilla. Remover bien los tres ingredientes y poner la mezcla en una gasa. Luego frotar con agua caliente y un guante de crin la zona afectada para que se abran los

poros y la piel absorba bien la mezcla. A continuación la secamos, aplicamos la cataplasma y vendamos con gasa y esparadrapo para sujetarla; es bueno dejarlo toda la noche y en el día solamente durante 3 o 4 horas; aplicarse todos los días //

Mezclar 1 pedazo de kion (raíz) de 10 cm, 2 cucharadas de caolín o de arcilla verde montmorillonítica y 7 a 8 fresas o frutillas grandes; todos en una licuadora, por un minuto hasta que el kion se haga puré junto con los otros ingredientes. Aplicar la mezcla como una compresa sobre la piel de naranja y deje secar // Hacer una compresa de lechuga y toronja; Preparar una decocción de hojas de lechuga en poca cantidad de agua durante cinco minutos; luego sacas la lechuga y añades el zumo de la toronja y lo bates; finalmente se empapa en gasas la mezcla y se aplica en la zona con celulitis // Aplicarse la pulpa de la papaya sobre la zona afectada // Mezclar todos dos puñados de salvia, 2 puñados de eucalipto, ½ litro de aceite de oliva y el zumo de un limón, dejarlos por 7 días reposando y colarlos. Aplicarlo sobre la piel como un cataplasma, después de un baño caliente (Parragón 2002).

MASAJES

Mezclar 7 cucharadas de aceite de almendras dulces, 3 cucharadas de aceite de limón, 1 cucharada de zumo de pomelo. Aplicar sobre la zona afectada dando un masaje con un guante de crin // Mezclar 4 cucharadas de aceite de almendras dulces, 2 gotas de aceite esencial de romero, 2 gotas de aceite esencial de hinojo, y 2 gotas de aceite esencial de enebro, en una botella con tapa rosca, luego agitar vigorosamente. Aplique en las zonas afectadas con un fuerte masaje // Mezclar 6 cucharadas de aceite de coco, 6 gotas de esencia de limón y una 1 cucharada de zumo de toronja; luego aplicar el preparado sobre la zona afectada con un guante de algodón. Repetir el masaje varias veces por semana //

Café // Mezclar una taza de aceite de maíz + 2 cucharitas de tomillo seco + ½ taza de zumo de toronja // Mezclar en un litro de alcohol de 40°, 1 cucharada de cola de caballo, 1 cucharada de Enebro, 1 cucharada de fucus y 1 cucharada de hiedra: guardar por un mes, luego colar y diluir al 50% con agua: Aplicar la loción 2 veces al día // La pulpa de los frutos del castaño, cocidos en agua y reducidos a una pasta muy fina y fluida, se emplea en masajes contra la celulitis // También se puede hervir un puñado de hojas tiernas de castaño en un litro de agua, reposar y filtrar, masajear con esta solución fría // Hacer un masaje con cepillo en seco, después de un baño caliente // Mezclar 6 cucharadas de bayas frescas machacadas de enebro y 3 cucharadas de cola de caballo; luego cubra con suficiente agua hirviendo. Deje en infusión hasta que el agua se enfríe. Usar las bayas como esponja de masaje. El liquido resultante úselo como loción después del baño //

Tratamientos naturales: **Abedul:** Hacer hervir el agua y añadirle las dos porciones de abedul. Dejar reposar la infusión entre 7 y 10 minutos, colarla y agregarle, antes de tomarla, el bicarbonato. También puede endulzarse si se quiere // **Agua:** Tomar 8 vasos de agua al día // **Amasisa:** Hacer un cocimiento de la corteza de amasisa // **Cereza:** Tomar la infusión de los tallos de Cereza // **Cola de caballo:** Preparar un cocimiento durante 20 minutos de 10 cucharadas de la planta seca de cola de caballo. Tomar tres tazas al día // **Hinojo:** Hervir un ¼ litro de agua, luego echar 2 pizcas de semilla de hinojo, tapar y dejar reposar por 15 minutos; luego colar. Tomar la infusión 3 veces al día, una taza, sin endulzar // **Malva:** Infusión de una cucharadita de flores y de hojas de malva por taza; tomar dos tazas al día // Hervir dos tazas de agua, luego añadir una pizca de flores de malva, verbena y abedul; tapar la infusión por 5 minutos, colar y tomar 2 veces al día // **Milenrama:** Hervir una taza de agua y luego agregar 1 pizca de milenrama, 1 pizca de hojas de salvia, 1 pizca de olivo, 1 pizca de diente de león. Luego dejar a fuego lento hirviendo por 10 minutos, tapar y endulzar con miel. Tomar 1 taza todas las mañanas // **Pelo de choclo:** Tomar antes de dormir una infusión de pelos de choclo // **Vid:** Echar 50 gramos de hojas de vid machacadas en un litro de agua. Poner todo al fuego. Al romper el hervor retirar y dejar en reposo durante 15 minutos. Colar y beber 3 tazas al día, después de las comidas, durante un mes //

6.4. PLANTAS MEDICINALES

Amasisa, algas, castaño de indias, centella asiática (gotu kola), diente de león, enebro, Geranio, ginko biloba, hiedra, Jacarandá, Llantén, rusco, **te verde**, trébol común, ulmaria, uva (semillas) (Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004).

Plantas medicinales diuréticas: abedul, berenjenas, cola de caballo, endibias, frutos secos, levadura de cerveza, plátanos, **perejil**, salvia, setas, te verde.

Plantas medicinales para el estreñimiento: apio silvestre, cascara sagrada, guayaba, malva, malvavisco, ruibarbo, sen (recomendamos ver el capítulo de estreñimiento).

Plantas medicinales contra la retención de líquidos: abedul, agracejo, castaño de indias, cebolla, cola de caballo, diente de león, enebro, fumaria, ginko biloba, manayupa, papaya (hojas), sauco.

6.5. RECOMENDACIONES PARA COMBATIR LA CELULITIS

Te recomendamos algunos alimentos con propiedades anti celulíticas para que tú misma puedas elaborar tu propia dieta personalizada. Pero primero unos consejos generales:

- * Recomendamos una alimentación rico en potasio y/o en yodo.
- * Tomar un desayuno a base de fruta, cereales y yogurt).
- * Comer alimentos ricos en fibras, principalmente frutas y verduras frescas.
- * Cocinar las verduras al vapor, si desea en extractos naturales.
- * Hacer una rutina de ejercicios diarios, según la edad (bailar, nadar, bajar y subir, trotar, etc.).
- * Durante un día entero a la semana, ayunar con sólo zumos que te depuren el organismo.
- * Evitar consumir frutas dulces, es preferible las frutas acidas.
- * Tomar diariamente 2 litros de líquidos (agua, caldos, extractos o zumos).
- * Evitar la sal refinada que genera retención de líquidos.
- * Si tiene exceso de peso hay que reducirlo inmediatamente; Si retiene líquidos debe tomar sus plantitas; si su circulación es deficiente hay que depurar la sangre; si tiene estreñimiento hay que purgarse; si tiene problemas de riñón hay que tomar plantas diuréticas; algunos tienen problemas hepáticos (hígado graso generador de colesterol), eso hay que depurarlo; finalmente si tiene ansiedad y/o estrés hay que evitarlo.

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. Editorial utilísima, 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad. 192 paginas.
3. Alvarado Thales (2010A): El poder nutritivo y curativo de las verduras. Ediciones Alpamayo, 416 páginas.
4. Alvarado Thales (2010B): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Ediciones Alpamayo, 434 paginas
5. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
6. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. ¡ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
7. Bread Margaret, 2004. LAS DIETAS MÁS FAMOSAS PARA MANTENERSE EN FORMA. Publicado por Imaginador. 94 páginas.
8. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una guía para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas.
9. Corinne Netzer (2001): El gran libro de las curas milagrosas. 444 páginas. Editorial Salud y bolsillo.
10. Cruz Abel, 2007. Belleza natural. Publicado por SELECTOR. 160 páginas
11. Dahlke Ruedigery, Ehrenberger Doris (1999): El libro de la desintoxicación y la salud. Ediciones Robinbook, 236 pgs.
12. Joanes Urkixo, Pedro Luquin, Javier Bernaola, (1998): La botica de la abuela. 148 paginas.
13. Jorge Rodríguez y Ana Sánchez (1997): Salud y larga vida por la alimentación. Colección Terapion. Segunda edición; 438 páginas.
14. Lezaeta Acharan, Manuel (1986): La Medicina natural al alcance de todos. Publicado por Editorial Kier, argentina, 15ª Edition; 464 páginas.
15. Lezaeta Manuel (2008): La medicina natural al alcance de todos. Editorial Kier. Edicion 48, 430 paginas.
16. Pamplona Jorge, 1995. Alimentos que curan. Publicado por Review and Herald Pub Assoc.
17. Parragón (2002): Guía de remedios curativos. Editorial Parragón, 255 páginas.
18. Phyllis A Balch (1997): Recetas nutritivas que curan. Editorial averi publising. 672 páginas.
19. Rodríguez Jorge y Ana Sánchez (1997): Salud y larga vida por la alimentación. Colección Terapion. Segunda edición; 438 páginas.
20. Sanjuán Gloria, 2002. RECETAS CONTRA LA CELULITIS: Dieta para cuidar la piel. Publicado por Editorial Libsa Sa. 64 páginas.
21. Selene Yeager (2001): La guia medica de los remedios alimenticios. Editorial Prevention. USA, 740 paginas

22. Tropper Úrsula, Sánchez Cesar, Ferrari Diego, 2007. TODO SOBRE CELULITIS: Como Prevenirla, Como Curarla. Edition: illustrated. Publicado por Editorial Kier. 111 páginas.
23. www.adelgazar.net.
24. www.arecetas.com
25. www.medicinasnaturistas.com

CAPITULO 7

CISTITIS

DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Alimentos como los ajos rosados, garbanzo, la granada, el limon acido en su variedad sutil y el perejil pueden aliviar los síntomas de la cistitis. Son los problemas del aparato urinario. Es una infección y/o inflamación de la vejiga, que se manifiesta con dolor, comezón, micción frecuente y a veces sangre en la orina.

7.1. ALIMENTACION

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Alimentos varios: aceites (oliva), alfalfa, algas, alpiste, carnes magras, cereales integrales (arroz, quinua negra), legumbres (de formas arriñonadas, frejoles marrones, garbanzos, soya negra), maíz, miel de abeja, papa amarilla o morada, pescado de carne roja, **semilla** (**calabaza**, girasol, maíz), soya, te verde.

Verduras: acelga, **ajos rosados**, **apio**, beterraga con hojas, cebolla roja, col, diente de león, **esparrago**, espinaca, hinojo, nabo, ortigas, **perejil**, rábanos, tomate. Es preferible

Frutas: arándanos agrios, **cereza**, coco (agua), cocona, dátiles, **granada**, **limón**, manzana, maracuyá, **melón**, naranja, papaya, **pera**, piña verde, **sandia**, **uva**, zanahoria (Parragón 2002, Carper jean 2008, Alvarado Thales 2010^a, Kemeny Esteban 1970, Pamplona Jorge 1995).

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alimentos enlatados (precocinados), Azúcar, bebidas (alcohólicas, refrescantes), café, carnes rojas (embutidos, hígado, jamón, vísceras), chocolate, espárragos, frutas (almíbar, confitadas, secas), grasas saturadas (carnes grasas, fritos, mayonesa, papas fritas, salsas), harinas refinadas (pan, fideos, etc.), huevos, lácteos (leche grasa), pan blanco, te,

7.2. RECETAS DE COCINA

1- BATIDO DE MELON

Ingredientes

- ½ melón con cascara

Preparación

Corte el melón en tajadas e introdúzcalas en el extractor. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

2- CALDO DE CEBOLLA

Ingredientes

- Cebolla roja (1)
- Medio litro de agua

Preparación

Corte la cebolla en trozos y póngalos en una olla de acero, hasta reducir el agua a la mitad. Luego dejar macerar el caldo durante toda la noche, colar y tomar 2 vasos al día (Mejía y aflallo 2007, Parragón 2002).



3- COCTEL DE ARÁNDANOS

Ingredientes

- ½ taza de arándanos agrios
- 3-4 manzanas sin semillas (agregue mas manzanas si le parece acido)

Preparación

Introduzca en el extractor los arándanos y las manzanas. Si no encuentra arándanos frescas ni congeladas, utilice 1 cucharada de jugo concentrado por treinta y dos onzas de jugo de manzana. (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

4- COMPOTA DE MANZANA Y MIEL

Ingredientes

- 4 manzanas
- Miel de abeja (una cucharada)

Preparación

Pelar las manzanas y quitarles sus semillas. Hacer un cocimiento de 4 manzanas en medio litro de agua. Enfriar. Tomar el agua aparte. La pulpa de manzana mezclar con la miel, beber dos tazas diarias.



5- ENSALADAS, EXTRACTOS O ZUMOS DEPURATIVOS

- Ajos (1 – 5 dientes) machacados + agua
- Apio + perejil.
- Limón + miel de abejas (tomar en ayunas).
- Zumo de tomate sin semillas.
- Extracto de diente de león
- Extracto de ortiga

6- ENSALADA ESPECIAL DE LA HUERTA**Ingredientes**

- 3 flores de brócoli
- 1 diente de ajo rosado
- 4-5 zanahorias o 2 tomates
- 2 palitos de apio
- ½ pimiento verde

Preparación

Coloque el brócoli y el ajo en el extractor con las zanahorias o los tomates. Continúe con el apio y el pimiento verde (Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999)

7- JUGOS**Ingredientes**

- ½ vaso de jugo de arándano
- ½ vaso de jugo de perejil
- ½ vaso de jugo de naranja
- ½ vaso de jugo de manzana
- ½ vaso de jugo de zanahoria

Preparación

Se mezclan perfectamente todos los ingredientes, se toma tres veces al día, durante quince días. (Cruz Abel, 2002)

8- SOPA DE PEREJIL**Ingredientes**

Papas amarillas (1/2 kilo)

Perejil (un ramo)

Sal rosada,

Ajos rosados,

Pimienta y mantequilla

Preparación

Lavar las papas y sancocharlas en agua con toda su cascara, reservar aparte. Lavar el perejil, picarlos con un poco de agua de la cocción de la papa y colocarlo en un tazón; agregar un diente de ajo picado; colocarlos en una olla y hervir. Espolvorear al final sal

rosada al gusto. Servir acompañado de trozos de papa amarilla con cascara (www.mis-recetas.org)

9- TÉ DEPURATIVO

Ingredientes

- Romero
- Cola de caballo
- Uva - ursi

Preparación

En un litro de agua hirviendo, se agrega una cucharada de cada una de las plantas, se deja reposar diez minutos, se cuela y se toma como agua de tiempo durante veinte días. (Cruz Abel, 2002)

10- TÉ DE PEREJIL

Ingredientes

- Perejil
- Agua

Preparación

En un litro de agua hirviendo, se agrega una 50 gramos de perejil, dejar reposar por 10 minutos y tomar como agua de tiempo (balbach 1988-2).

ENTRECOMIDAS

Escoger alguna de las siguientes alternativas (Alvarado 2010B; Arias 1982; Balch 1997)

- **Abedul:** Preparar un te de abedul en una taza de agua hirviendo, agregar luego un puñado de raíces frescas o secas, luego dejar reposar por 10 minutos.
- **Ajo:** Se trituran cinco bulbos de ajo y se deja reposar en 500g de vodka a temperatura ambiente durante 8 a 10 días, y se toma tres veces al día a razón de media cucharadita.
- **Alfalfa:** Comer brotes de alfalfa, también hacer un cocimiento de la raíz de alfalfa, 50 gramos por litro de agua, hervir por 3 minutos y agregar el jugo de un limón. // **Agua:** Beber agua en forma permanente hasta convertirlo en uno de sus más importantes hábitos (2 – 4 litros por día).
- **Apio de montaña:** Preparar un te de apio de montaña en una taza de agua hirviendo, agregar luego un puñado de raíces secas, luego dejar reposar por 10 minutos; tomar 3 veces al día.
- **Bicarbonato de sodio,** tomar una cucharadita en un vaso de agua

- Infusión de **boldo + salvia + vara de oro**, en partes iguales, una cucharita en una taza de agua, tomar.
- **Caléndula:** Infusión de caléndula.
- **Cola de caballo:** Hacer una infusión con un puñado de cola de caballo, junto con hojas de salvia, romero y dos puñados de tomillo en un litro de agua hirviendo. Dejar reposar diez minutos, colar y consumir cuatro tazas al día, o ponerse las hierbas como cataplasma caliente. // Hacer en decocción durante 30 minutos de 100 gramos de la planta seca de cola de caballo, por litro de agua. Tomar un par de tazas al día // otra formula de cola de caballo. Mezclar estas plantas, Cola de caballo 50 gr. Hojas de gayuba 25 gr. Tomillo 30 gr. Sumidades floridas de brezo 25 gr. Menta 30 gr. Poner a calentar 3 vasos de agua. Cuando arranque el hervor añadimos 3 cucharaditas bien colmadas de la mezcla y apagamos el fuego inmediatamente. Remover y tapar. Dejar 10 minutos de reposo. Colar. 3 tazas al día preferiblemente después de las comidas. Endulzar con miel. En los casos de cistitis crónica se puede cambiar la menta por los estigmas de maíz. Consejos: Abstenerse del alcohol, especias picantes, fritos. Tomar caldos de puerros y verduras, nabos y ortigas. Es recomendable los cataplasmas de arcilla sobre la vejiga durante 2 horas.
- **Diente de león, enebro, malva:** Hervir 500 ml de agua en una olla de acero, después de hervir agregar unas pulgaradas de diente de león, malva y enebro; dejar reposar por 5 minutos y tomar 3 veces al día entrecomidas.
- **Cura del limón:** que consiste en tomar el zumo de un limón diluido en agua progresivamente la dosis, añadiendo un limón diario hasta llegar a 12. Invertir el proceso hasta llegar de nuevo a un limón diario. Es bueno acompañar al tratamiento una dieta vegetariana (sin carne, grasas, azúcar, café, y alcohol). Ojo: Ver contraindicaciones del limón.
- **Enebro:** Preparar un te de enebro en una taza de agua hirviendo, agregar luego un puñado de bayas molidas, luego dejar reposar por 30 minutos. Tomar una taza por la mañana y otra por la noche.
- **Gatuña:** Preparar un te de gatuña en una taza de agua hirviendo, agregar luego dos puñados de raíces troceadas, luego dejar reposar por 15 minutos. Tomar una taza 3 veces al día.
- **Gayuba:** Preparar un te de gayuba en una taza de agua hirviendo, agregar luego un puñado de hojas secas, luego dejar reposar por 10 horas. Tomar caliente 2 veces al día // Mezclar 35 gramos de hojas de gayuba, 20 gramos de hojas de abedul, 35 gramos de buchú, 20 gramos de vainas de judía, y 15 gramos de cola de caballo. Preparar la infusión de estas plantas. Tomar 3 cucharaditas por taza; de cuatro a seis tazas al día.
- **manzanilla:** tomar dos litros por día.
- **Matico:** Decocción de 40 gramos de hojas de matico en un litro de agua, hervir 10 minutos. Tomar como agua de tiempo.

- **Menta, herniaria y gayuba:** Mezclar 20 gramos de menta, 35 gramos de herniaria y 40 gramos de gayuba; con estas yerbas preparar una la infusión de estas plantas. Tomar 3 cucharaditas por taza; de cuatro a seis tazas al día.
- **Muérdago:** Decocción de corteza y hojas de muérdago, tomar 2 tazas al día.
- **Jarabe de cebolla.** Rallar 10 onzas de cebolla, agregar 3 onzas y media de miel, y juntarlo con 21 onzas de vino blanco no muy fuerte, macerar la mezcla por 24 horas; tomar 4 – 6 cucharadas al día.
- **Higiene:** Mantener una **buena higiene**.
- **Lechuga:** Decocción al 50% de hojas de lechuga durante 10 minutos. Tomar un par de vasos al día.
- **Papa:** Colocar en agua caliente varias papas bien lavadas, dejar un rato en agua caliente y luego beber una taza cada ocho horas. Repetir hasta que desaparezca la enfermedad // Cocinar papas amarillas o moradas cortadas en trozos, con cebolla en trozos y una buena porción de malvavisco (raíz). Tomar este cocimiento cada media hora en ayunas.
- **Parietaria:** Infusión de 30 gramos de parietaria en un litro de agua, reposar por 10 minutos.
- **Pelos de Choclo:** Decocción de 50 gramos de pelo de choclo (barbas de maíz) por litro de agua durante 20 minutos. Tomar cuatro vasos diarios.
- **Platano + arandanos:** comer hasta saciarse
- **Poro:** Decocciones de bulbo de poro.
- **Romero:** Mezclar estas plantas en partes iguales, Ajedrea, Hierba luisa, Calamento, Orégano y romero. Poner a hervir tres vasos de agua. Al primer hervor, apagar y echar tres cucharaditas de la mezcla. Remover bien. Tapar. Dejar un reposo de tres a cinco minutos. Colar y servir. El resto debe guardarse en la refrigeradora en verano. Indicada para tomar por las mañanas y mediodías.
- **Uva:** hacer una cura de uva por días o semanas. // (Teffel 2002; Mejías y aflallo 2007; balbach 1988-1; Urquixo, Luquin y Bernaola 1998).



7.3. TRATAMIENTO NATURAL

Como parte del tratamiento natural tenemos Ayuno diario, Baños de Asiento y Compresas; (Lazaeta Acharan, Manuel 1999, Delgado Abel 1999, Arias Alzate, Eugenio 1982, Selene Yeager 2001).

AYUNO DIARIO O SEMANAL

Practicar un día de ayuno (o más días o una semana, según su constitución), con una de las siguientes frutas, arándano, melón, sandía o uva; sino con una de las siguientes plantas, abedul, cola de caballo, diente de león, enebro, parietaria (Dahlke y Ehrenberger 1999).

BAÑOS DE ASIEN TO

Agua de brezo: Hervir 200 gramos de brezo en 5 litros de agua por 5 minutos, Reposar y colar. Luego agregar al baño de asiento después de media hora (agua tibia). Puede complementar con compresas de arcilla // baños de asiento con **aceite de copaiba**, 20 – 30 gotas, mas, 20 – 30 gotas de **sangre de grado** en 3 litros de agua // baños de asiento calientes con **vinagre**, 2 veces al día // baños de asiento de agua caliente mas dos dientes de **ajos** triturados // Baños de aguas calientes con **manzanilla** // - Baños de asiento con **llantén** y hielo, durante media hora, mojar bien las caderas y genitales.

COMPRESAS

Mezclar 5 cucharadas de arcilla con un yogur. Aplicar como compresa durante toda la noche en la vulva. La mejoría se notará desde la primera noche, colocar esta masa sobre la vulva toda la noche; complementar con baños de asiento al día siguiente // Colocar un emplasto de yogurt natural sobre la zona afectada.

7.4. PLANTAS MEDICINALES

Abedul, abuta, achicoria, agracejo, Alfalfa, algarrobo, amasisa, amor seco, anís, apio de montaña, Arenaria rubra, Aristolaquia, Bardana, Bolsa del pastor, borraja, brezo, buchu, Cajá, caléndula, Cepacaballo, cola de caballo, Copaiba, cotochupa, Cuacia, Cubeba, Curbaril, chanca piedra, **diente de león**, Doradilla del Campo, Dulcamera, **Enebro**, equinacea, equisetto mayor, Eucalipto, frejoles (vainas), fresa, gatuña, **Gayuba**, gatuña, Grama, granadilla (tallos y hojas), Heliotropo, herniaria, hipérico, huamanpinta, linaza,

llanten, malva, malvavisco, manayupa, manzanilla, mastuerzo, mate, matico, muérdago, níspero (semillas), paico, pájaro bobo, pampa orégano, ortiga, ortiga mayor, panaceas, **parietaria**, Peronilla del Pasto, Pichi, pinco pinco, Pino, puspo poroto, retama, sanguinaria, silvestre, Sauco negro, sello de oro (con sangrado), Tayuya, Tembladerillo, tomillo, ulmaria, uña de gato, vara de oro, Yerba meona, zarzaparrilla (Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Perez albela, 2009).

7.5. RECOMENDACIONES

- * Debe consumirse gran cantidad de alimentos líquidos (caldos ó sopas con apio, agua, zumo ó jugos de frutas, verduras de ensalada).
- * Tiene que reducirse el contenido de alimentos fuertes que alcalinizan la orina, como carnes, lácteos o huevos.
- * Tiene que reducirse también el consumo de azúcar al máximo, se puede permitir un poco de miel. Existen cistitis por consumo abusivo de azúcar y en personas diabéticas.
- * Eliminar el café y el chocolate que son irritantes.
- * Cocinar en ollas de acero, evitar las de aluminio.
- * Usar una vestimenta interior de algodón.

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Alvarado Thales 2010^a, Kemeny Esteban 1970.
3. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
4. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. ¡ª Edicion. Editorial La verdad presente. 482 pags.
5. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery382 páginas
6. Carper jean 2008
7. Cruz Abel, 2002. SALUD CON JUGOS II. Publicado por SELECTOR
8. Dahlke Ruedigery, Ehrenberger Doris (1999): El libro de la desintoxicación y la salud. Ediciones Robinbook, 236 pgs.
9. Delgado Abel 1999
10. Lazaeta Acharan, Manuel 1999
11. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
12. Mejías magdalena y Aflallo armando (2007): La salud está en su despensa. Editorial Edad, 257 páginas.
13. Pamplona Jorge 1995.
14. Parragón 2002
15. Perez albela (2009): Medicina natural de la A a la Z. Editorial grupo la republica.
16. Selene Yeager 2001.
17. Teffel Marc (2002): Medicina naturista de las hierbas. Editorial Grupo editorial GRM. 156 paginas.
18. Urquixo, Luquin y Bernaola 1998, (1998): La botica de la abuela. 148 paginas.
19. www.mis-recetas.org

CAPITULO 8

COLON IRRITABLE

Síndrome del Intestino irritable

DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Alimentos como las algas agar agar, chicha morada, la semilla de linaza y los alimentos que contienen fibra soluble son favorables para el colon irritable. Son problemas del aparato digestivo que corren principalmente en el intestino. Es un trastorno complejo del tracto intestinal inferior, caracterizado principalmente por un patrón de síntomas que a menudo empeora con el estrés emocional, entre sus síntomas principales esta la diarrea y la colitis. A continuación se presentan los posibles tratamientos para el síndrome de colon irritable.

8.1. ALIMENTACIÓN

Una buena alimentación para aliviar esta enfermedad debe estar constituida por alimentos ricos en fibra, especialmente los de fibra soluble con pectina y con mucilagos; además alimentos con carotenos y con magnesio (Rodríguez y Sánchez 1997; Marsden 2009, Pitchford Paul 2007, Carper jean 2008, Carper jean 2008).

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Aceites (omega 3, linaza, oliva, anchoveta), ajonjolí, alimentos prebióticos (ajos rosados, cebolla roja, espárragos, plátano, tomate), **alimentos probioticos (col fermentada, jocoque, kéfir, kimchi, leche fermentada, yogurt fresco u orgánico)**, alpiste, frutas (aguaymanto, fresas, frutos silvestres, mango, noni, **nueces del Brasil, papaya**, piña, **sandia**, yacon, zarzamora), legumbres(garbanzo, guisantes, habas, habichuelas), **maíz morado**, papas (amarilla, morada, negra), pescado azul (anchoveta, atún, sardina, trucha), verduras con cascara y hortalizas (**ajos rosados, alcachofa**, alfalfa (brotes), berenjenas, beterraga, borraja, cebollas, espárragos, lechuga, papas (amarillas, moradas y negras), pepinos, pimientos, poro, tomates, yuca) y yogurt descremado.

Alimentos con fibra soluble, pectina: albaricoque, almendras (leche), algas, **camote morado, cascara carnosa y blanca (lima, limón, mandarina, manzana, membrillo, naranja, tejocote, toronja)**, castañas, cereales (arroz integral, cebada, centeno, **germen de trigo**, salvado de avena, salvado de trigo), cítricos (limón, naranja, toronja), frutas (**ciruela en pasas**, cocona, **damasco deshidratado**, frambuesa, granada, higos, **manzanas**, mango, membrillo, moras, papaya, peras, plátanos, tamarindo, uvas), legumbres (**alverjas secas**, frejoles secos, lentejas, soya), papas, **semillas de linaza**, tara, te verde, verduras (alfalfa, beterraga, berenjena, calabaza, pepino, zanahoria), yuca.

Alimentos con fibra soluble, mucilagos: algas (AGAR AGAR), frutas (**ciruela**, limón, membrillo), liquen de Islandia, legumbres (judías verdes, **porotos de soya**), plantas

(alholva, aloe vera, árnica, albahaca, borraja, consuelda, lino, malva, malvavisco, llantén, okra, onagra, ortiga, salvia, verdolaga, **zaragatona**), perejil, semillas (algarrobo, **LINAZA**, mostaza, plantago)

Carotenos: (albaricoque crudo, **albaricoques secos**, **batata cocida**, calabaza, **duraznos secos**, **espinaca cruda**, lechuga, mango, melón cantalupo, pepino, toronja rosada, **zanahoria**). **Licopeno** (papaya, sandia, tomate, toronja rosada). **Zeaxantina** (hortalizas de hojas verdes), cebolla, coca.

Magnesio: **altramuces (sin pelar)**, cereales integrales (arroz integral, avena integral, cebada, centeno, **germen de trigo**, mijo, **SALVADO**, trigo), frejoles (garbanzos, lentejas, soya), frutas (cerezas, coco, melocotones, naranjas, peras), frutas secas (**almendras**, avellanas, dátiles, **maní**, nueces, pasas, pistachos), **semillas (ajonjolí, girasol)**, verduras (lechuga, zanahoria).

8.2. RECETAS DE COCINA

AYUNAS

1. COCIMIENTOS, EXTRACTOS O ZUMOS

- Extracto de beterraga, pepino y zanahoria
- Tomar boldo con manzanilla
- Tomar el cocimiento de las hojas de col o extracto de col
- Tomar gel de sábila + zumo de limón
- Tomar la infusión de caléndula
- Tomar jugo de naranja
- Tomar té de yerbabuena
- Tomar te verde en cocimiento.
- Extracto de zanahoria + alfalfa
- Tomar extracto de zanahoria + piña + cebolla + infusión de caléndula (grupo latino; Raúl escobar)



DESAYUNO**1. AAA DESAYUNOS**

Escoger alguna de las siguientes alternativas (Balbach 1988-2; Duran 2007)

- Tomar un vaso de leche de almendras.
- Comer alguna de estas frutas: lima, limón, mandarina, **manzana**, membrillo, **naranja** y/o toronja; comer en especial la corteza blanca de las cascaras de las frutas.
- Comer trozos de papaya o jugo de papaya
- Comer sandía hasta saciarse.
- Pan integral.
- Comer alcachofa sancochada con zumo de limón.
- Tomar agua de coco
- Tomar extracto de zanahoria

**2. ACEITE DE MANZANILLA Y MELISA****Ingredientes**

3 gotas de aceite esencial de manzanilla

2 gotas de aceite esencial de melisa

½ cucharada grande de aceite comestible

Preparación

Colocar el aceite en una cuchara y agregar los aceites esenciales.

Tomar la cucharada después de las comidas.

3. INFUSION DE KION Y MENTA**Ingredientes**

Menta

Kion.

Preparación

Machacar una cucharada de hojas de menta. Colocarlas en una taza junto con una cucharadita de kion fresco y rayado. Echar agua bien caliente por encima, tapar y dejar entibiar. Tomar una taza 10 minutos antes de cada comida. (Albertinazzi 2004).

4. **MUCILAGO DE AVENA Y LINO****Ingredientes**

- 1 cucharadita pequeña de semillas de lino
- 1 cucharadita pequeña de salvado de avena
- 300 cc de agua
- 1 cucharadita pequeña de té verde
- 1 manzana

Preparación

Remojar el lino y el salvado en el agua durante toda la noche. Por la mañana, colar y reservar el líquido. Colocar el té verde en una taza, cubrir con agua bien caliente y dejar reposar 2-3 minutos. Colar mezclar ambos líquidos. Por la mañana, añadir la manzana rallada a la mitad del líquido recién preparado y tomar en ayunas; guardar en la heladera la otra mitad del líquido. Por la noche, entibiar el líquido refrigerado y tomar antes de la cena // Otra forma de preparar es la siguiente: Para la preparación de mucilago de linaza: Agregar 2 - 3 cucharadas de la semilla de linaza molida en medio litro de agua hirviendo, luego colar cuando se enfríe. El mucilago de avena se prepara de manera diferente, hervir 3 cucharadas de avena (copos) en medio litro de agua, luego colarlo. Después de preparar los mucilagos de linaza y de avena en forma separada hay que juntarlo en uno solo, hacer una mezcla de las dos soluciones (Raúl Escobar; Albertinazzi 2004).

5. **POCIÓN DE ENDRINO****Ingredientes**

- 200 g de endrinos
- 3 cucharadas de miel
- 2 rodajas de limón
- ¾ de vaso de agua

Preparación

Cocer a fuego lento la miel, los endrinos y el agua durante 30 minutos y dejarlo reposar durante 15 más. Por último, ha de colarse la cocción. Debe tomarse ½ chupito varias veces al día (<http://www.botanical-online.com>).

ALMUERZOS1. **AAA ALMUERZOS**

- Tomar una sopa de verduras.
- Comer papas (amarilla, morada o negra) o camotes morados sancochados.
- Ensalada de lechuga, escarola y tomate
- Pesado azul al vapor
- Como complemento nutricional, media hora



después de los almuerzos, aceites de oliva o de pescado.

2. SALMON AL VAPOR

Ingredientes

- Salmón (2), puede reemplazar con otro pescado azul, trucha, atún, etc.
- ½ calabacín
- 4 alubias cocidas
- Pimiento rojo (1)
- Zanahoria (1)
- Aceite de oliva, ajo rosado y perejil

Preparación

Limpia y filetea el salmón. Pica el pimiento, el calabacín, la zanahoria y saltea en un poco de aceite; luego cocer al vapor los filetes de salmón y colóquelo en una bandeja refractaria. Agregue en aceite de oliva el ajo, añada el perejil picado moviendo bien, luego agregue esta salsa al salmón y póngalo por unos 6 a 10 minutos y sirva con alubias cocidas, este plato se sirve caliente.

3. CHICHA MORADA

Ingredientes

- ¾ k de maíz morado
- Guindas (4)
- 4 limones
- 1 taza de azúcar
- 4 clavos de olor
- ¾ k manzana para cocinar
- Miel de abeja
- 1 rama de canela
- Piña (cascara en trozos)
- 4 ½ litros de agua

Preparación

En una olla grande hervir el maíz morado, las cáscaras de manzana, las guindas, la cascara de piña, la canela y clavo de olor con 4.5 litros de agua.

Cocinar tapado a fuego lento por 60 minutos, hasta que el maíz morado reviente o se abra

Colar y reservar este líquido.

Antes de servir, añadimos las manzanas en trozos pequeños, el jugo de limón y miel de abeja. Servir. Uso: cáncer de colon (www.saboresdelperu.com).

CENA**1. YOGURT**

Tomar un yogurt descremado cada día. Esto ayudara a tener una población bacteriana saludable y necesaria para el sistema digestivo.

**2. ZUMO DE REMOLACHA, PEPINO Y ZANAHORIA****Ingredientes**

Remolacha

Pepinos

Zanahorias

Preparación

Licuar las remolachas (crudas) y los pepinos y las zanahorias (con piel) a partes iguales.

Tomarlo como mínimo dos veces al día. Es bueno para el colon y limpia el estómago y los intestinos.

Si se observan heces rojizas no hay que alarmarse, se debe a la remolacha.

No es un remedio inmediato, por lo tanto hay que ser constante.

**ENTRECOMIDAS**

Escoger alguna de las siguientes alternativas (Arias Alzate, Eugenio 1982, Pompa jerónimo 1988, Selene Yeager 2001):

Caléndula: Hacer una infusión de hojas y flores de caléndula, una por cada pocillo de agua y tomar 2 a 3 veces al día.

Cola de caballo: Tomar el cocimiento de cola de caballo.

Cúrcuma: Tomar 1 gramo de polvo de cúrcuma, disolver en el agua, 3 veces al día, 20 días al mes.

Guanábana: Tomar el cocimiento de 2 – 3 gramos de las hojas de guanábana (1 hoja o en harina), 3 veces al día.

Kion: Tomar té de kion.

Maíz morado: Tomar como agua de tiempo la chicha morada, ver preparación.

Manzanilla y menta: Hacer una infusión en una taza de agua, agregar una cucharita de manzanilla y otra de menta.

Llantén: Infusión de una cucharadita de hojas secas de llantén por taza de agua, tomar 3 veces al día.

Ortiga: Hacer cocimientos de ortiga; tomar de esta bebida 3 veces al día.

Sábila: Hacer bebidas o jugos de un trozo de penca de sábila con una hoja de llantén sin vena con jugo de limón en agua; tomar dos veces por una semana.

Te verde: Tomar 3 tazas de infusión de te verde.

Uña de gato: Tomar el cocimiento de uña de gato como agua de tiempo, hervir mínimo 15 minutos.

8.3. PLANTAS MEDICINALES

Plantas varias: carqueja, cola de caballo, Escaramujo, equinacea, fenogreco, lino, malvavisco, manzanilla, ortiga, psyllium (laxante), roble (corteza, estreñimiento), regaliz, sábila o aloe vera, sangre de grado, te verde, toronja (semillas), uña de gato (Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998).

Antiinflamatorios: cúrcuma, manzanilla, sauce blanco, sello de oro, uña de gato,

Antiespasmódicas, alivian el dolor en los intestinos: albahaca, angélica, azahar, caléndula, coriandro, lavanda, liquen de Islandia, manzanilla, melisa, menta, milenrama, pasiflora, púa de arco, olmo, salvia, romero, tilo.

8.4. RECOMENDACIONES

- Cambie su estilo de alimentación, coma mas fibra y poca grasa, más proteínas. .
- Evite los alimentos que usted note que le desencadenan o empeoran sus síntomas. Los que con más frecuencia le perjudican son: especias, alcohol, tónica, sopas de sobres, cacao, derivados lácteos, quesos, yogurt, bollería, pasteles, helados, mantequilla.
- Si predomina la diarrea coma solo arroz, manzana rayada y negreada (mas platos ver libro ALIMENTACION MEDICINAL, capitulo diarreas).
- Si predomina el estreñimiento, aumente la ingesta de agua, 2 litros diarios al amanecer, luego coma solo frutas (ciruela, guanábana o tamarindo), nada mas hasta mejorar (mas platos ver libro ALIMENTACION MEDICINAL, capitulo estreñimiento).
- Realice ejercicio físico, caminar, nadar,...
- Evite el uso de laxantes.
- Evite, en lo posible, las situaciones que le pongan nervioso o estresen

- Elimine el estreñimiento con una purga o depuración intestinal. También controle los problemas del hígado.
- Evite aditivos (aspartame, manitol, sorbitol, sacarina), alcohol y tabaco, **azúcar refinada** (las bebidas con gas, chocolates, dulces,), los alimentos flatulentos (col, coliflor, habas, garbanzos, lentejas, coles de Bruselas, cebollas, porros), cafeína (café), **carnes rojas**, cítricos (naranja, toronja), condimentos, frutas (plátanos), frutos secos (higos), y en conserva, **grasas de origen animal** (frituras, mantequilla), guisantes, maíz blanco, pollos (no ecológicos), productos lácteos, salvado de trigo (balch 2000, Selene yeager 2007; grupo latino; carper jean 2008) (Mejías y Aflallo 2007), (singh 2004).

BIBLIOGRAFIA

1. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
2. Arias Alzate, Eugenio 1982
3. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 482 pags.
4. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
5. Balch James, Balch Phyllis, 2000. RECETAS NUTRITIVAS QUE CURAN. Edition: 2. Publicado por Avery. 672 páginas
6. Carper jean (2008): los alimentos medicina milagrosa. Editorial norma, 583 páginas.
7. Duran Felipe (2007): manual curativo con frutas y plantas medicinales. Editorial Grupo latino. 686 paginas.
8. Grupo latino: El guardián de la salud alternativa. Editorial Grupo latino, 1283 páginas.
9. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): "Selección de Plantas Medicinales de México". Editorial Limusa. Primera ed.
10. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
11. Marsden Katherine (2009): Cure ya su dolor de estomago: Todos los remedios para resolver las afecciones gástricas e intestinales. Editorial Robín Book. 415 paginas.
12. Mejías magdalena y Aflallo armando (2007): La salud está en su despensa. Editorial Edad, 257 páginas.
13. Pitchford Paul (2007): Sanando con alimentos integrales: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna. Publicado por North Atlantic Books. 803 páginas
14. Pompa jerónimo (1988): Medicamentos indígenas. 52 ava edición, editorial América s.a., 340 paginas.
15. Raúl escobar: GUIA DE MEDICINA NATURAL VOL III - Tratamientos Naturales. Ediciones Omedin
16. Rodríguez Jorge y Ana Sánchez (1997): Salud y larga vida por la alimentación. Colección Terapion. Segunda edición; 438 páginas.
17. Selene Yeager (2007): The doctors books of food remedies. Editorial Prevention. 707 páginas.
18. Singh Darma (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano, 368 páginas.
19. www.saboresdelperu.com.

CAPITULO 9

CORAZON Colesterol

LDL-:

DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Alimentos como los aceites omega 3, la avena, los ajos rosados, alpiste, cocona y semillas de linaza pueden ayudar a disminuir la grasa de la sangre, conocido como colesterol, el solo cambiar de alimentación a uno mas organica ayudara a mejorar la salud de muchos pacientes; consulte a su medico cardiólogo para usar estos alimentos, mejor si fuera a un nutricionista especializado en buena nutrición. La gran mayoría de los problemas del corazón suceden por tener un nivel de colesterol alto, producido por una mala alimentación. Un alto índice de colesterol genera varios problemas cardiacos, principalmente infarto cardiaco, hipertensión arterial, arritmias. A su vez el colesterol es generado por un hígado graso que produce obesidad y por ende elevado índice de colesterol. Recomendamos a los gorditos bajar su peso inmediatamente y de manera natural, para eso existen alimentos que ayudan a depurar la grasa (colesterol) del sistema sanguíneo de manera sistemática. Lo importante es cambiar el estilo de alimentación mala por una alimentación sana, natural y vegetariana.

La mala alimentación es comer grasas saturadas. Las grasas saturadas lo encontramos, en la mantequilla, la crema de leche, los quesos grasos y otros lácteos enteros, en los fiambres y embutidos, en el coco y en el aceite de palma. Las grasas trans, aumentan el LDL y disminuyen el HDL; están en los aceites hidrogenados y en todos los productos industriales que contienen, como las margarinas, los amasados de pastelería, las galletas dulces y saladas.

9.1. ALIMENTACION

ALIMENTACION RECOMENDADA

Existe una alimentación que puede favorecer la eliminación de la grasa de la sangre, entre ellos están comprendidos los alimentos que incluyen la vitamina C, la vitamina B6, magnesio y cobre (Alvarado 2010A, Alvarado 2010B, balbach 1988, carper 1994, Rodriguez y sanchez 1997).

Aceites omega 3 (**anchoveta**, hierba de asno, maní, **oliva antitrombotica**, pescado, **sachainchi**), Ajonjolí, alfalfa, algas (cochayuyo que son antitromboticas, champiñón, **espirulina**, fucus, kelp), **ALPISTE**, Alubias o frejoles o judías secas (tipo arriñonados, negros, blancos, rojos; alverjas, chochos, garbanzos, habas, **lentejas**, **soya**), carnes magras orgánicas (alpaca, conejo, cuy, liebre, majaz, pichón de paloma, venado), cereales integrales (arroz, **avena**, cañihua, cebada, centeno, **germen de trigo**, kiwicha, maca, quinua, **salvado de avena**), hongos shiitake, lecitina de soya, leche descremada,

levadura de cerveza, miel de abeja, ñame, pan integral o tostado, pescado azul (**anchoveta**, salmón, sardina, trucha), **pimienta de cayena**, polen, semillas (girasol, linaza), **soya (antiagregantes, anticoagulantes, antitromboticos)**, stevia, te negro, vino tinto, yogurt descremado,

Frutas recomendadas: aceitunas, arándanos, bayas de espino, camu camu, capulí, carambola, cerezas organicas, ciruelas, **COCONA**, chirimoya, dátiles, durazno, **fresa orgánica (antiagregantes, anticoagulantes, antitrombotica)**, frutos secos (albaricoques, almendras, avellanas, **nueces**, pasas), granada, grosella, guaraná, guayaba, kiwi (antitromboticas), **lima, limón, lúcuma, mandarina, manzana orgánica (con cascara)**, membrillo, **melón (antiagregantes, anticoagulantes, antitromboticos)**, moras, naranja, **palta**, papaya, pera, piña (antitromboticas), **plátano**, sandía, sanky, **toronja, uvas negras orgánicas** (semilla incluida, **antiagregantes, anticoagulantes, antitromboticos**), yacon.



Verduras recomendadas: **AJOS ROSADOS (antiagregantes, anticoagulantes, antitromboticos)**, alcachofa, apio, **berenjena**, beterraga, alcachofa, apio orgánico, **caigua, cebolla roja (antiagregantes, anticoagulantes, antitromboticos)**, coles, espárragos, espinacas, frijol seco, lechuga, papas orgánicas (amarillas, moradas o negras; nativas), pimiento, tomate (**tomate de árbol; antiagregantes, anticoagulantes, antitromboticos**), **zanahoria**.

Alimentos con fibra soluble, mucilagos: algas (AGAR AGAR), frutas (**ciruela, higos, limón, membrillo**), goma guar, liquen de Islandia, legumbres (judías verdes, **porotos de soya**), plantas (alholva, aloe vera, árnica, albahaca, borraja, consuelda, lino, malva, malvavisco, llantén, okra, onagra, ortiga, salvia, verdolaga, zaragatona), perejil, semillas (algarrobo, **LINAZA**, mostaza, plantago)

Alimentos con fibra soluble, pectina: albaricoque, almendras, algas, camote, **cascara carnosa y blanca (lima, limón, mandarina, manzana, membrillo, naranja, tejocote, toronja)**, castañas, cereales (arroz, **AVENA**, cebada, centeno, **germen de trigo**), cítricos (limón, naranja, toronja), frutas (**ciruela en pasas, cocona, damasco**

deshidratado, frambuesa, granada, higos, **manzanas**, mango, membrillo, moras, papaya, peras, plátanos, tamarindo, uvas), legumbres (**arverjas secas**, frejoles secos, lentejas, soya), papas, **semillas de linaza**, tara, te verde, verduras (alfalfa, beterraga, berenjena, calabaza, pepino, zanahoria), yuca.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Aceites de animales, aceites vegetales (coco, girasol, palma), alcohol, alimentos enlatados, alimentos procesados, alimentos flatulentos, **azúcar refinada** (dulces, gaseosas, pasteles), Café, **CARNES ROJAS (animales de crecimiento rápido con inyecciones, ganso, pato, pollo, puerco, res, patos)**, **comida chatarra, grasas saturadas (chicharrón, embutidos, mantequilla, tocino, trans, visceras)**, **frituras (papas fritas)**, **harina blancas refinadas**, Lácteos enteros (leche, mantequilla, margarina, nata, queso curado, queso graso), Mariscos (Cangrejo, langosta, camarones y langostinos), pan blanco, Pastas con huevo, piel de pollo, **sal refinada blanca o de mesa**, Salsas (carne, tomate, aderezos), sopas preparadas, visceras (hígado, riñones, sesos), Yema de huevo (www.mujeractual.com; **b3**);).

9.2. RECETAS DE COCINA

AYUNA / ENTRECOMIDAS

1. AAA EN AYUNAS

Escoger alguna de las alternativas siguientes (Alvarado 2010; balbach 1988)

Comer por lo menos media cebolla en zumo o acompañado de zanahoria.

Chicha de Maíz Morado (sin azúcar) como agua de tiempo.

Extracto de piña, platano y manzana.

Zumo de naranja (2) + aceite de oliva (2 cucharaditas).

Zumo de naranja y toronja

Tomar el extracto de dos pimientos (morrón), agregarle unas gotas de aceite de oliva.

Tomar jugo de cocona, 3 veces al día

Extracto de zanahoria + espinaca (derrame cerebral)



2. ALGAS KELP CON FREJOLES DE SOJA**Ingredientes**

- 15 gramos de algas kelp (cochayuyo, agar agar, espirulina, fucus)
- 25 gramos de frejoles de soja verde

Preparación

Pon el frejol de soja y las algas en remojo toda la noche. Corta las algas en trozos de 2 cm de largo. Añádelas junto con tres tazas de agua, a una olla de acero y lleva a punto de ebullición. Cocina a fuego lento hasta que la soja verde este blanda. Divide la cocción en dos porciones. Come una porción, dos veces al día.

3. AJO Ó KIWI

Toma hasta 5 dientes de ajo (8 gramos) crudo en ayunas o antes de dormir; 10 días seguidos. Si sientes alguna molestia en el estomago, toma acompañado de jugo de papaya, si sigue el problema deja de tomarlo, pero averigua si tienes gastritis. O también, puedes tomar un kiwi al día. Hazlo durante un mes.

4. EXTRACTOS MAÑANEROS

Cinco dientes de ajos // dos vasos de betarraga // betarraga + pepino + zanahoria // ¼ vaso de espárragos // 2 vasos de manzana // ortiga + betarraga // papaya + piña // 2 vasos de piña // 2 vasos de papaya // Un vaso de piña + un vaso de zanahoria + 3 dientes de ajos; mezclar y tomar // ¼ vaso de rabanitos // ½ vaso de rabanito + 3 dientes de ajos + 2 limones // una copa de zumo de limón (hacer un cura de limones) // Naranja + toronja // un vaso de zanahoria + ½ vaso de apio + medio vaso de betarraga; mezclar y tomar // un vaso de zanahoria + ½ vaso de apio + ¼ vaso de espinacas + ¼ vaso de perejil // 2 vasos de zanahoria + ½ vaso de berros // Zanahoria + espinacas // zanahoria y ortiga //

**5. HONGOS SHIITAKE****Ingredientes**

- 30 gramos de hongos shiitakes
- Sal rosada o marina

Preparación

Pon los hongos en remojo en agua caliente durante una hora. Agregar una pizca de sal rosada, lo mínimo posible, después de remojar. Comer los hongos y bebe el líquido.

6. MANI CON VINAGRE

Ingredientes

- Vinagre de arroz
- Maní con piel roja

Preparación

Poner el maní en remojo en vinagre durante diez días. Come diez o quince cacahuates en una vez dos veces al día.

DESAYUNO

1- AAA DESAYUNO:

Escoger alguna de las siguientes alternativas (Alvarado 2010; Balbach 1988-1, Balbach 1988-2; Duran 2007):

- Alpiste, 1 vaso
- Batido de apio + perejil + piña
- Batido de fresa + linaza + plátano
- Cañihua + maca, 1 vaso
- Cebada, 1 – 2 vasos
- Ensalada de cebolla con tomate
- Kiwicha + maca, 1 vaso
- manzanas (2)
- Piña + plátano + manzana
- Quinua negra 1 – 2 vasos
- Sándwich doble de palta con tomate con pan integral.
- Te de kombucha, tomar
- Yogurt descremado, 1 – 2 vasos.
- Zumo de manzana + limón + apio



2- BATIDO DE AVENA CON MANZANA (1 persona)

Ingredientes

- Avena (1 cucharada)
- Leche descremada (1 vaso)
- Manzana (1)
- Miel de abeja o stevia

Preparación

Cortar la manzana en trozos (con cascara, no pelarla), quitar el centro de la manzana. Agregar a la licuadora la leche, la avena, los trozos de manzana y la miel de abeja y batir. Servir acompañado de trozos de manzana.

3- EXTRACTOS Y JUGOS DE VERDURAS Y/O FRUTAS

Ajo + Perejil + Zanahoria

Alcachofa + Manzana

Alfalfa + zanahoria

Extracto de Manzanas

Higos, comer 3 – 5 higos.

Jugo de ciruelas

Jugo de Manzana

Jugo de Manzana + Salvado de Trigo

Jugo de toronja

Pectina; sacar de la cascara su piel blanca de la naranja, toronja y/o limón, comer

Tomate + apio (Bajraj Graciela, 2004).

4- EXTRACTO DE AJO, BETARRAGA Y ZANAHORIA

Ingredientes

- 2 dientes de ajo rosado
- 2 zanahorias
- 2 palitos de apio
- 2 betarragas pequeñas

Preparación

Lave las hortalizas y pele los ajos. Exprímalo todo y beba el zumo sin demora.

5- JUGO ANTIGRASAS

Ingredientes

- 3 tomates de árbol
- 1 taza de piña
- 1 caigua

Preparación

Haga un extracto con los alimentos indicados y beba interdiario la cantidad resultante en ayunas, descansando una semana.

Precaución: Si tiene problemas renales, cardíacos o hipertensión, consulte a su médico antes de beberlo.



6- MUESLI DE AVENA Y MANZANA

Ingredientes (para una persona):

- 3 cucharadas soperas de avena
- 7 cucharadas de leche de almendras
- 1 manzana pequeña
- 1 pizca de canela en polvo
- ½ cucharada de miel de abeja

Preparación

Dejar los copos de avena en *remojo* toda la noche, en la leche que vamos a utilizar, a la mañana siguiente añadir la manzana rallada en el momento de tomar el muesli. (<http://naturesion.es>; Schenquerman Silvia 1996).

7- MUESLI DE AVENA Y NUECES

Ingredientes

- 3 cucharadas soperas de avena
- 1 manzana mediana
- 3 nueces

Preparación

Poner en remojo la avena en el agua toda la noche, al día siguiente colar con un colador, poner la avena ya hidratada en un tazón, añadir la manzana pelada a trocitos y remover, añadir las nueces trituradas ó machacadas (cocinamycook.foroactivo.net; Schenquerman Silvia 1996).

8- PURE DE MANZANA, LIMON Y TÉ VERDE (4 porciones)

Ingredientes

- 4 manzanas verdes
- Miel de abejas o stevia
- Té verde (infusión)
- cáscara de limón ácido
- Toronjil (hojas)

Preparación

Pelas las manzanas, cortarlas en octavos y descartar las semillas. Colocar la miel en una olla de acero donde quepan las manzanas. Cocinar hasta que la miel comience a diluirse, cuidando que no se queme. Rociar enseguida con medio litro de té verde (infusión). Agregar las manzanas, dos trozos de cáscara de limón y las hojas de toronjil. Cocinar a fuego lento hasta que las manzanas estén tiernas y el líquido se reduzca. Servir la compota caliente o refrigerada, sola o con una cucharada de muesli casero.

9- SÁNDWICH INTEGRAL (4 porciones)

Ingredientes

- 8 rebanadas de pan integral
- ½ cucharada de aceite de oliva

- 3 tomates de árbol en rodajas
- 1 palta
- Hojitas de albahaca

Preparación

Cubrir los panes integrales con rebanadas de tomate, palta y unas hojitas de albahaca. Rociar ½ cucharada de aceite de oliva (Bajraj Graciela, 2004).

10- SÁNDWICH DE ATÚN / ANCHOVETA EN PAN INTEGRAL (4 porciones)**Ingredientes**

- 8 rebanadas de pan integral
- 1 pimiento rojo grande
- 1 pepino
- 1 zanahoria
- 360 g de atún o anchoveta enlatado en agua
- 1 cucharada de jugo de limón sutil
- 1 cucharada de cebolla china o perejil fresco picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal rosada o marina y pimienta

Preparación

Calentar una sartén ligeramente con poco aceite. Tostar en ella las rebanadas de pan, sólo para marcar las rayas y acentuar el sabor de los cereales. Reservar. Quitar las semillas del pimiento, cortarlo en tiras y tostarlo sobre la plancha o sartén caliente. Cortar el pepino en finísimas rodajas. Con el pelador de verduras, cortar la zanahoria en cintas. Reservar todo. Colocar en un tazón el atún (anchoveta) escurrido y separarlo en trozos grandes. Agregar el jugo de limón y la cebolla o perejil. Remover ligeramente para distribuirlos sin llegar a desmenuzar el atún. Repartir sobre 4 rebanadas de pan la mezcla de atún (anchoveta) y los vegetales reservados. Rociar apenas con el aceite de oliva y salpimentar con moderación, pues el atún es salado. Cubrir con las otras rebanadas de pan y servir.

11- TOSTADITOS DE SACHA INCHI**Ingredientes:**

2 Tazas de sachá inchi peladas.

2 limones sutil, grandes.

Preparación

Dejar el sachá inchi en agua con el zumo de 2 limones grandes por lo menos 3 horas. Hervir durante 20 minutos con la misma agua. Separar la película fina de la semilla por frotación. Lavar las semillas varias veces con agua corriente. Tostar las semillas lavadas en horno o tostadora o una olla de acero hasta dorarlas (www.iiap.org.pe)

ALMUERZO**1- AAA ALMUERZOS**

Aceite de pescado: Acompañar en las comidas 2 capsulas de aceite de pescado, preferible de anchoveta (el único pescado sin tóxicos).

Brócoli + atún: Almorzar brócoli al vapor y ensalada, agregar limón.

Germen de trigo: Tomar 2 cucharadas de germen de trigo con las comidas

Lecitina de soya: Acompañar en los almuerzos, 2 cucharaditas de lecitina de soya.

Levadura de cerveza: Espolvorear sobre los alimentos

Semillas de linaza: Acompañar a todas las comidas una cucharada de semillas de linaza (harina).

Vino tinto de borgoña: Tomar como acompañamiento del almuerzo un solo vaso de vino tinto al día. (berdonces 2003).

**2- ALCACHOFAS ESTOFADAS (6 porciones)****Ingredientes**

- 8 alcachofas grandes
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo rosado
- ½ vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de verduras
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de harina

Preparación

Pelar las alcachofas de sus hojas duras y obtener sólo la pulpa. Picar la cebolla y el ajo. Raspar y cortar la zanahoria en láminas. Cocer la cebolla, el ajo y las alcachofas en un poco de aceite. Añadir las zanahorias y una cucharadita de harina para ligar la salsa. Rociar el vino y dejar que se reduzca. Incorporar el caldo, tapar y dejar cocer 30 minutos aproximadamente o una hora si es necesario, hasta que las verduras estén blandas. Para que no se amarguen las alcachofas hay que quitarles el tallo (Cuevas Carlos, 2006)

3- ARROZ TAPADO *****Preparación**

Sancoche el arroz integral y prepare el relleno. Dorar el ajo, cebolla y tomate. Agregue el perejil, pepas de la calabaza, trocitos pequeños de setas Shiitake o Reishi (las que han

sido previamente remojadas la noche anterior) y las ciruelas. Incorpore las arvejas sancochadas, choclo y zanahoria rallada. Puede agregarle atún (rico en Omega-3), perejil, y una pizca de sal rosada o marina.

4- CALDO DE POLLO CON ORTIGAS O DIENTE DE LEON

Ingredientes

- 1 rabadilla de pollo sin piel, ni grasa (orgánico)
- 6 tallos de apio, rebanados
- 3 litros de agua
- ½ cucharadita de pimienta en grano
- Hierbas de su elección (ortiga o diente de león)
- 1 zanahoria en cubitos
- 2 cebollas en trocitos



Preparación

Ponga en una olla de acero grande los tres litros de agua, la rabadilla y luego agregue los demás ingredientes. En cuanto hierva reduzca el calor y deje cocer dos horas, moviendo de vez en cuando. Cuele el caldo y refrigérelolo toda la noche. Antes de tomar el caldo, quítele la grasa de la superficie (Bajraj Graciela, 2004).

5- CALDO DE VERDURAS

Ingredientes

Verduras: apio, berros, repollo, diente de león, lechuga, limón, cebolla y ajos rosados

Agregados (perejil, orégano, salvia, albahaca, hinojo o tomillo)

Tomate

Sal rosada o marina

Preparación:

Lavar bien las verduras y cortarlas en tamaños adecuados. Luego vaciarlas en una olla con suficiente agua. Echar el jugo 2 – 3 limones según la cantidad de agua. Pelar el ajo crudo y moler para incluirlo en el potaje. Luego hervir por un tiempo de 40 minutos y con la olla tapada. Echar alguno de los agregados para darle mejor sabor a la sopa de verduras. Finalmente echar un tomate pelado y partido en 4 -8 partes (Litchitz A 1980).

6- CAUSA DE YUCA CON PAICHE ASADO, CHIMICHURRI DE COCONA

Ingredientes

- 2 tazas de yuca cocida y prensada
- ½ taza de pasta de ají amarillo
- ½ taza de aceite de oliva para freír
- Sal rosada o marina y pimienta al gusto

CHIMUCHURRI

- ½ taza de cocona pelada y cortada en cubos pequeños
- Jugo de 2 coconas
- ½ taza de cebolla roja cortada en cubos pequeños
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 ajíes cortados finamente
- 1 cucharada de rocoto cortado finamente
- 4 cucharadas de aceite
- Sacha culantro a gusto
- Orégano a gusto
- Hojas de huacatay para decorar
- Hojas de culantro para decorar (o ortiga o diente de león)
- Sal rosada o marina al gusto

Preparación

Mezcle en un tazón la cocona, el jugo de cocona, cebolla, ajo, ají, rocoto, aceite y sal. Deje reposar durante ½ hora. Corte el paiche en lomos pequeños de 50 gramos cada uno.

Mezcle la yuca con la pasta de ají amarillo, el aceite y el jugo de los limones. Finalmente sazone con sal. Añada la mezcla del tazón, el sachá culantro y el sachá orégano picados gruesamente. Cocine al vapor los lomos de paiche en una olla de acero, luego agregue aceite de oliva. Sazónelos con sal durante la cocción. Deben quedar muy rosados al interior. Resérvelos. Coloque en un plato un poco de causa de yuca, sobre ella el paiche, cubra con chimichurri de cocona y decore con hojas de huacatay y culantro.

7- CAUSA VERDE RELLENA CON ANCHOVETA (6 raciones)**Ingredientes:**

2 Latas de anchoveta entomatada

1Kg. de papas amarillas.

1 Atado de espinaca.

½ Atado de perejil.

¼ Taza de aceite de oliva.

¼ Taza de jugo de limón sutil

1 Taza de zanahoria cocida y picada en cubos.

Sal rosada o marina, pimienta al gusto.

Preparación

Pasar por agua caliente las hojas de espinaca y luego licuar junto con las hojas de perejil. - Sancochar las papas amarillas, pelarlas y hacerlas puré, sazonarlas pimienta. Luego añadir la espinaca y perejil licuado, el aceite y el jugo de limón. Amasar hasta que todos los ingredientes se hayan mezclado. En un recipiente mezclar la conserva de anchoveta y la zanahoria añadiendo unas cuantas gotas de jugo de limón. Mezclar bien. Para servir, en un fuente rectangular armar capas con la papa y el relleno. Agregar al final la sal rosada al gusto. Decorar con lechuga, tomate y palta en cubitos (Gobierno regional de Ica).

8- CONEJO A LA PIMIENTA VERDE (4 porciones)**Ingredientes**

- 4 patas de conejo (o liebre)
- 2 cucharadas de pimienta verde en grano
- 1 taza de yogur descremado
- 2 zanahorias
- 1 ramito de perejil (o ortiga o diente de león)
- Sal rosada o marina, 3 limones sutil, y 2 cucharadas de nata líquida

Preparación

Machar la pimienta (12 granos). Macerar el yogur por unas tres horas, con la pimienta machacada. Deshuese las patas de conejo. Realice unas pequeñas pero profundas incisiones en las cuatro patas en introduzca en cada una un grano de pimienta. En una olla, lleve a ebullición agua con el zumo de dos limones y las patas de conejo. Pele y corte tacos a pequeños las zanahorias, y dele la forma de hojitas o flores. Viértalas en la olla, junto al conejo. Cuando esté todo bien cocido separe las zanahorias y deje que las patas se enfríen en su propio caldo. Monte ligeramente la nata, únala al yogur, añada unas gotas de zumo de limón, el perejil triturado y una pizca de sal. Escorra las patas, y ya estará dispuestas para servir las acompañadas de salsa y las zanahorias (Alvarado 2010A)

9- CREMA DE VERDURAS**Preparación**

Haga una crema de papa amarilla, espinaca y espárragos. Al finalizar, al momento de servir, agregar extracto de zanahoria.

**10- CREMA DE ARVEJAS****Ingredientes**

- 3 tazas de arvejas frescas
- ½ cebolla roja
- ½ kilo de espinacas
- 1 palta mediana
- Culantro
- Perejil (o ortiga o diente de Leon)
- Aceite de oliva y sal rosada o marina al gusto

Preparación

Poner a cocinar bien las arvejas junto con la cebolla y cuando estén bien cocidas, licuarlas con la palta, espinaca y aceite. Poner todo a hervir, agregándole perejil y culantro. Si gusta, agregue un trocico de hongos Shiitake. Al final espolvorear la sal rosada al gusto.

11- CREMA DE TRIGO Y PEREJIL (4 porciones)**Ingredientes**

- 3 tazas de trigo cocido
- 1 taza de perejil (y ortiga o diente de león)
- ½ taza de nueces

Preparación

Licuar el trigo y la nuez. Ponerlos a hervir, agregando perejil picado. Se sirve con rodajitas de zanahoria. Puede agregar un trocito de hongo Shitake.

12- ESPÁRRAGOS A LA CAMPESINA (6 porciones)**Ingredientes**

- 750 g de espárragos
- 300 g de champiñones
- Zumo de limón sutil
- Sal rosada o marina, aceite de oliva, ajos rosados, tomillo y vinagre.

Preparación

Lavar los espárragos, cortarlos en trozos y llevarlos a cocción en agua. Lavar y cortar los champiñones, rociarles el zumo de limón. En una sartén freír dos dientes de ajos machacados y una ramita de tomillo. Cuando esté dorado añadir los champiñones y cocinar unos minutos. Agregar los espárragos escurridos y saltear todo. Retirar del fuego, espolvorear la sal rosada, aliñar con vinagre y servir. (Cuevas Carlos, 2006)

13- ENSALADA ANTICOLESTEROL

(A todas las ensaladas agregar una pizca de aceite de oliva, limón y sal)

- Repollo + Zanahoria + Pepinillo + Harina de Linaza.
- Alcachofa + cebolla + perejil + pepinillo + salvado de avena.
- Fresa (hojas) + espinaca + diente de león + germen de trigo + cebolla + ajo + palta.
- Uvas+ fresas + germen de trigo + salvado de avena + miel de abeja + nueces
- Manzana + peras + harina de linaza. (Bajraj Graciela, 2004).

14- ENSALADA DE ATÚN CON PAPAS AMARILLAS (4 porciones)**Ingredientes**

- atún o anchoveta enlatada (500 gramos)
- 4 cebollas chinas
- Sal rosada y pimienta
- 300 g de papas amarillas pequeñas
- 2 tomates firmes y rojos
- 1 cucharada de culantro o perejil fresco picado (o ortiga o diente de león)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de pimentón
- 2 cucharadas de jugo de limón sutil

- 2 cucharadas de caldo de verduras

Preparación

Sancochar las papas amarillas pequeñas (3 cms en promedio) con toda su cascara. Calentar la sartén de acero ligeramente aceitada. Dividir el atún en 4 porciones. Trozar las cebollas de verdeo. Ubicar los dos ingredientes sobre la sartén. Cocinar de ambos lados hasta que el pescado esté caliente y las cebollas resulten tostadas. Salpimentar ligeramente el atún. Cortar las papas pequeñas por el medio y los tomates en rodajas. Reservar.

Mezclar en un tazón el culantro o perejil, el aceite de oliva, el pimentón, el jugo de limón, el caldo, sal y pimienta a gusto, para obtener el aderezo. Acomodar en los platos, en forma decorativa, el atún, las cebollas chinas, las papas pequeñas (con cascara) y los tomates. Rociar con el aderezo y servir.

15- ENSALADA DE BETARRAGA, NARANJA Y KIÓN (6 porciones)**Ingredientes**

- 4 betarragas sancochadas y cortadas en tiras
- 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de naranja
- 2 naranjas en gajos
- 2 cucharaditas de kion molido
- 1 ½ cucharaditas de aceite de oliva

Preparación

Combine la betarraga, la ralladura y los gajos de naranja; acomódelos de manera atractiva en una ensaladera. Tape y lleve al refrigerador por 1 a 2 horas. Al momento de servir espolvoree el kion y agregue a su gusto aceite de oliva (Bajraj Graciela, 2004).

16- ENSALADA DE GARBANZOS (2 porciones)**Ingredientes**

- 100 g de garbanzos cocidos
- 1 pimiento verde
- 10 tomates rojos
- 1 ají verde
- 50 g de choclo desgranado cocido
- 10 aceitunas negras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- Sal rosada o marina y pimienta negra molida

Preparación

En una ensaladera colocar los garbanzos cocidos y escurridos, agregar el choclo y reservar. Aparte lavar y cortar fino el pimiento para colocarlo alrededor de la preparación anterior.

Lavar y cortar por la mitad los tomatitos, añadir a la ensalada junto con las aceitunas despepitadas y cortadas en rodajas lo mismo que el ají. Aliñar todo justo en el momento de servir con salsa vinagreta preparada con aceite, vinagre, sal y pimienta.

17- FREJOL CON MOTE**Ingredientes**

- ¼ kilo de Frejoles negro
- ¼ kilo de Mote
- Culantro picado (*o ortiga o diente de león*)
- 3 tazas de Agua caliente

Preparación:

Realizar el aderezo común agregar el agua, y añadir los frejoles negros esperar su media cocción, y agregar el mote, esperar que este bien cocinado, y agregar culantro; finalmente se obtiene un plato de sabor indefinido pero muy agradable y atractivo.

**18- GUISO DE FREJOL VERDE****Preparación**

Poner a sancochar el frejol verde fresco. Prepare el aderezo con cebolla, tomate, ajo; luego, agregue zanahoria rallada y el frejol sancochado. Incorpore los brotes de alfalfa. Para darle sabor, agregue un puñadito de culantro y perejil (Valera 2010).

19- GUISO DE FRIJOLES DE SOYA (4 porciones)**Ingredientes**

- 300 g frejoles de soya
- 500 ml de caldo de verduras
- 1 cebolla
- 2 cebollas chinas
- 1 pimiento verde
- 2 pechugas de pollo deshuesadas (orgánico)
- 2 tomates
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharada de pimentón
- 100 ml de vino blanco
- 1 zanahoria
- Sal rosada o marina, pimienta, ajos rosados, aceite de soya y laurel.

Preparación

Remojar los frejoles de soya en agua fría 3 horas. Descartar el agua. Poner los frejoles en una olla y cubrirlos con abundante agua. Hervirlos aproximadamente 40 minutos, hasta que estén tiernos. Escurrir y reservar. Picar la cebolla, la cebolla china, el ajo y el pimiento.

Calentar 1 cucharada de aceite de soya en una olla de acero. Incorporar los vegetales y cocinar hasta que estén tiernos. Cortar el pollo en cubos, agregarlo y cocinar unos minutos. Añadir la zanahoria cortada en rodajas, los tomates pelados y picados, el

perejil, el laurel (dos hojas), el pimentón, el vino blanco, el caldo y los frijoles escurridos. Cocinar con la olla destapada hasta que toda la preparación esté tierna y el caldo se haya reducido a la mitad. Salpimentar a gusto y retirar el laurel. Servir enseguida.

20- INCHICAPI (12 personas)

Ingredientes

- 1 Gallina negra y orgánica
- ¼ kilo Maíz suave molido
- 200 gr. Maní entero remojado y pelado
- 1 Cebolla partida en cuatro
- Plátano verde ingiri o bellaco y yuca
- Sal rosada o marina, orégano, culantro y ajos rosados. .

Preparación

Cortar en trozos la gallina. Cocinar la gallina en una olla con tres litros de agua. Se licúa el maní*, culantro y el ajos (2 dientes), se le pone en un envase y se le agrega el maíz molido, se disuelve bien y se le agrega al caldo cuando la gallina tenga un tiempo de cocción de 20 minutos. Se le debe de mover constantemente porque tiende a pegarse en la olla. Al final se le agrega la yuca, y al bajar se le aliña con sal y orégano al gusto. Servir acompañado de medio plátano ingiri o bellaco cocido.

21- LINGÜAS DE CARNE VEGETAL CON SHIITAKE

Ingredientes

- ½ kilo de carne vegetal
- ¾ kilo de papas amarillas
- ¾ kilo de tomates rojos
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de setas shiitake
- Aceite de oliva y laurel

Preparación

Licuar el caldito de verduras con tomates, sal, aceite y ponerlo en una olla de acero para sazonarlo. Agregue las papas y las milanesas. Dejar hervir con las setas shiitake en trocitos. Añadir perejil, culantro y laurel.

22- MERLUZA AL VAPOR CON VINAGRETA TIBIA (4 porciones)

Ingredientes

- 800 g de merluza (o trucha o albacora o sardina)
- 2 tomates
- 4 cucharadas de cebollitas frescas picadas
- 4 papas amarillas medianas
- Limón sutil, sal rosada o marina, pimienta, aceite de oliva, ajos rosados

Preparación

Cortar el limón en doce gajos y separar. Dividir el pescado en 4 trozos. Salpimentar y cocinarlos al vapor aproximadamente 12 minutos. Mientras tanto, colocar sal y pimienta a gusto en un tazón, agregar el jugo de 3 limones y revolver hasta que la sal se disuelva. Incorporar el aceite (7 cucharadas) y batir con rapidez para emulsionar y obtener la vinagreta.

Pelar los tomates, quitarles las semillas y cortarlos en cubos pequeños. Picar el ajo. Colocar en una sartén la vinagreta, los tomates, el ajo, el cebollín y los gajos de limón. Llevar al fuego hasta entibiar. Servir el pescado en los platos y salsear con la mezcla de vinagreta. Acompañar con las papas sancochadas o al vapor. (Bajraj Graciela, 2004).

23- MIXTURA DE HORTALIZAS (4 porciones)

Ingredientes

- 500 g de fideos corbatita
- 5 cucharadas de caldo de verduras
- 1 hinojo tierno
- 1 zanahoria cortada en rueditas
- 1 zapallito italiano cortado en gajos
- 1 pimienta roja cortado en cubitos
- 1 cebolla grande picada
- Sal rosada o marina, pimienta, aceite de oliva, ajos rosados y tomillo fresco

Preparación

Colocar la cebolla, el hinojo y los ajos en una sartén de acero con un poquito de aceite de oliva. Calentar a fuego lento moderado, revolviendo con una cuchara de madera hasta que la verdura se dore. Agregar el caldo, el pimienta, el zapallito y las zanahorias. Rociar aceite de oliva, salpimentar y espolvorear con tomillo. Tapar y cocinar hasta que los vegetales estén cocidos. Hervir las corbatitas en abundante agua con sal, hasta que estén al dente. Colarlos e incorporarlos a la salsa. Calentar y saltear todo durante unos segundos. Servir de inmediato.



24- POLLO CON MANZANA (4 porciones)

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo orgánico
- 2 manzanas ácidas
- 2 cucharadas de sidra
- 1 tallo de apio
- 2 vasos de caldo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal rosada o marina y pimienta negra

Preparación

Parta en trocitos el apio y escáldelo en agua hirviendo con sal. Corte las pechugas deshuesadas en filetes finos y después en tiras. Haga 4 trenzas de tres tiras cada una. Lleve a ebullición el caldo en una olla para cocción al vapor, agréguele dos cucharadas de vinagre y cocine las trenzas de pollo durante 10 minutos. Destape la olla y mantenga las trenzas dentro del caldo, mientras prepara el acompañamiento. En una misma sartén

con el aceite caliente, saltee el apio y una de las manzanas, pelada y cortada en daditos y agrégueles la sira, un chorrito de vinagre, sal y pimienta negra. Lave la otra manzana y pártala sin pelar en láminas muy finas. Disponga las trenzas en la fuente de servir, vierta sobre ellas el compuesto salteado de apio y acompáñelas con las láminas de la otra manzana y unas hojitas de apio. (Lafond Jacques, 2006, Alvarado 2010A)

25- SALTADO DE ESPARRAGOS

Dorar el ajo, cebolla, tomate y carne de soya. Agregar las vainitas, los espárragos cortados en cuadraditos y la col china, previamente sancochada a vapor. Agregar ½ cucharada de albahaca (o ortiga o diente de león).

26- SOLTERO DE HABAS

Ingredientes

- ¼ k de cebolla roja
- ¼ k de tomate rojo
- ½ k de queso fresco
- 3 choclos
- ½ k de aceitunas negras
- ½ k de habas verdes
- 1 rocoto
- Perejil (y/o ortiga o diente de león)
- Orégano, Sal rosada o marina, Pimienta, Aceite de oliva y Vinagre

Preparación

En una olla de acero poner a cocinar las habas y los choclos. Una vez cocido el choclo, desgranarlo. Picar el queso y las aceitunas en cuadritos de 1 cm (1/2 pulgada). Agregar la cebolla picada y lavada, el tomate picado y el rocoto sin pepas ni venas. Sazonar con aceite, sal, pimienta y al final el vinagre. Al momento de servir espolvorear perejil u orégano picado. (Lafond Jacques, 2006; Valera 2010).

27- SOPA DE AJO

Ingredientes

- 8 dientes de ajo rosado
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 4 rebanadas de pan tostado
- 1 l de agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal rosada o marina

Preparación

Ponemos los ajos rosados pelados en una cazuela de barro con 4 cucharadas de aceite y los doramos a fuego lento. Una vez que el ajo esté dorado, añadimos el pan en lonchas y lo sofreímos a fuego lento, dándole la vuelta para que quede tostado por ambos lados. Una vez que el pan esté tostado, añadimos el pimentón y removemos, añadiendo el agua inmediatamente para que no amargue el



pimentón. Lo dejamos a fuego lento unos 40 minutos, removiendo y sazonamos al gusto, dejando que se cocine. Podemos presentar la sopa de ajo con un poco de perejil por encima o unas virutas de jamón serrano. Tomar la sopa caliente y descansar. (Maitret Julia, 2001).

28- SOPA DE BERENJENAS

Ingredientes

2 berenjenas
1 taza de crema de leche
2 tazas de caldo de verdura
Sal rosada o marina y ajos rosados al gusto

Preparación

Pelar las berenjenas y dejarlas en sal gruesa, para que suelten el líquido. Darles un ligero hervor. Licuar las berenjenas con el ajo. La leche y el caldo. Poner al fuego y hervir durante unos cinco minutos; espolvorear sal rosada y servir bien caliente (Gómez 2004; Valera 2010).

29- SOPA DE TRIGO Y VERDURAS (6 porciones)

Ingredientes

- 6 tazas de caldo de pollo
- 1 cebolla picada
- 1 taza de trigo remojado
- 6 dientes de ajo rosados, machacados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 tallos de apio, rebanados
- 1 cucharadita de hierbas secas mixtas (orégano, perejil, romero, culantro)
- 2 zanahorias, cortadas en cuadritos
- 1 nabo chico, cortado en cuadritos
- 1 taza de frijolitos verdes

Preparación

En una olla grande ponga a cocer el caldo, el trigo, la pasta de tomate y las hierbas. En cuanto hierva, reduzca el calor y cocine 30 minutos. Añada la cebolla, el ajo, el apio, las zanahorias, el nabo y los frijolitos verdes. Cocine de 20 a 25 minutos o hasta que las verduras estén suaves (Alvarado 2010A).

30- TIRADITO DE ANCHOVETA (6 raciones)

Ingredientes:

600 Grs. de anchoveta
600 Grs. de limón sutil.
2 Cucharadas de ajos rosados molidos
2 Cucharadas de perejil picado
Ají picado al gusto.
Sal rosada o marina y pimienta al gusto.

Preparación

Lavar las anchovetas en agua limpia y fría, abrirlas siguiendo la línea del vientre hasta ver el espinazo, separar los filetes y retirar la aleta dorsal y anal. Enseguida colocar los filetes en un recipiente, sazonar con sal, pimienta y ajos. Dejar reposar por unos minutos. - Momentos antes de servir agregar el ají, jugo de limón, perejil y mezclar suavemente. Si desea puede servir acompañado de camote morado y/o choclo (Gobierno regional de Ica).

31- TRUCHAS EN SALSA DE PEREJIL (4 porciones)**Ingredientes**

- 4 filetes de pescado (truchas, atún, salmón, anchoveta)
- ½ cebolla cortada en laminas
- 280 g de yogur natural
- 2 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de ají verde sin pepas, ni venas, finamente picado
- 4 cucharadas de jugo de limón sutil
- 4 cucharadas de perejil finamente picado (o diente de león u ortiga).
- Sal rosada o marina y pimienta

Preparación

Cocinar al vapor los filetes de pescado por 10 minutos aproximadamente. Cubrirlos con láminas de cebolla. Aparte mezclar el yogur, mostaza, ají picado y el jugo de limón en un recipiente. Calentar al baño maría sin que rompa hervor. Sazonar al gusto. Agregar perejil. Una vez cocido el pescado, retirar las láminas de cebolla. Cubrir con la salsa de yogur y mostaza. Espolvorear sal al gusto. Servir caliente. (Cuevas Carlos, 2006)

32- VERDURAS GUIADAS (6 porciones)**Ingredientes**

- 1 cucharada de aceite
- 2 cebollas cortadas en cuartos
- 1 cucharadita de comino molido
- 150 g de coliflor separada en ramitos
- 1 pimiento rojo mediano picado
- 2 tallos de apio en rodajas diagonales
- 1 ½ taza de zapallo italiano rallado
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 cucharada de salsa de ají
- 150 g de vainitas
- 1 cucharada de culantro picado muy fino (o ortiga o diente de león)

**Preparación**

Saltear la cebolla y el comino en aceite bien caliente durante dos minutos. Agregar la coliflor y saltear dos minutos más a fuego fuerte. Añadir el pimiento rojo, el apio y el zapallo, cocinar otros 2 minutos. Verter el caldo de verduras, la salsa de ají y dejar que

hierva. Bajar el fuego y dejar cocinar 8 minutos, sin tapar. Cortar las vainitas divididas a la mitad, y añadir las a la sartén junto con el culantro. Cocer todos dos minutos más. Servir con arroz. (Bajraj Graciela, 2004).

CENA

1- AAA CENA

- Alcachofa sancochada (corazón) con zumo de limón
- Pan integral + una rebanada de tomate + aceite de oliva (Pantumaca)
- Pan integral + miel de abeja + canela
- Consumir uvas negras con sus pepitas
- 3 vasos de extracto de zanahoria (depuración del hígado)
- 3 vasos de extracto de zanahoria + pepino (depuración del hígado)
- 1 vaso de vino tinto (acompañar a las comidas)



2- TRUCHA AL VAPOR (2 porciones)

Ingredientes

- 2 filetes de trucha
- 60 g de poro
- 40 g de alverja
- 20 g de espárragos
- 1 cebolla roja grande
- Aceite de oliva y sal rosada o marina

Preparación

Cocer las alverjas y el poro en una olla con agua hirviendo. En una sartén colocar los filetes junto a la cebolla cortada en tiras finas, agregar apenas un chorrillo de agua, tapar y cocinar. Cuando estén cocidos colocar en el plato, rodearlo con las alverjas y poros, salpicar perejil picado finamente y aceite de oliva.

3- CORONA DE ARROZ CON PIMIENTOS (4 porciones)

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 1 pimiento verde
- 1 cucharada de vinagre
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo rosado
- 6 cucharadas de aceite de oliva

Preparación



Ase los pimientos al horno, después de untarlos con aceite. Cocine el arroz en una olla. Cuando los pimientos estén asados, retírelos del horno y déjelos enfriar. Una vez fríos, pélelos, elimine las semillas y córtelos en tiras. Aderezar con una mezcla de cuatro cucharadas de aceite, los ajos machacados, sal y vinagre.

Cuando el arroz esté cocido, mézclelo con una cucharada de aceite y póngalo en un molde de rosca. Desmolde el arroz sobre la fuente de servir y coloque en el medio los pimientos (Alvarado 2010A)

4- CREMA DE ESPÁRRAGOS (4 porciones)

Ingredientes

- 400 g de espárragos en trocitos
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 pizca de nuez moscada
- ½ taza de caldo de pollo
- 1 taza de leche descremada
- 2 cucharadas de cebolla china fresca picada
- Pimienta

Preparación

Escorra los espárragos y guarde ½ taza del líquido. En un procesador o en la licuadora, muele los espárragos, el líquido que guardó, el caldo, la cebolla, el ajo y la nuez moscada.

Vacíe la mezcla en una olla y caliente. Cuando empiece a hervir reduzca el calor y añada, revolviendo, la leche. Caliente a fuego suave sin dejar que hierva. Sazone con pimienta al gusto (Alvarado 2010A).

5- ENSALADAS DE VERDURAS

A todas las ensaladas agregar una pizca de aceite de oliva, limón y sal rosada o marina:

Repollo + zanahoria + pepinillo + ortiga + harina de linaza.

Alcachofa + cebolla + perejil + pepinillo + ortiga + salvado de avena.

Hojas de fresa + espinacas + hojas de diente de león + ortiga + germen de trigo + cebolla + ajo rallado + palta.

Uvas + fresas + germen de trigo + ortiga + salvado de avena + miel de abejas + nueces ralladas.

Manzana + peras + ortiga + harina de linaza. (Bajraj Graciela, 2004).



6- ENSALADA AGRIDULCE DE PAVO (4 porciones)**Ingredientes**

- 1 pechuga de pavo orgánico
- 1 cebolla roja
- 100 g de frejoles verdes
- ½ lechuga
- 1 cucharada de pasas
- 4 cucharadas de aceite
- Sal rosada o marina y pimienta
- 1 zanahoria
- 1 tallo de apio
- 1 granada
- 1 cucharada de piñones
- 2 cucharadas de vinagre

Preparación

Colocar la zanahoria pelada, el apio y la cebolla en una cacerola con medio litro de agua. Llévelo a ebullición a fuego vivo y baje entonces el fuego. Déjelo hervir durante 15 minutos. Agregue la pechuga entera de pavo y continúe la cocción durante otros 15 minutos, a fuego muy lento. Escurra la pechuga, déjela enfriar y pártala a rodajas más o menos de un centímetro, en sentido transversal.

Cocine, preferiblemente al vapor, las judías y córtelas a trozos de unos tres centímetros. Póngalas en la fuente de servir y coloque encima la pechuga cortada en trozos. Parta la granada y extraiga dos cucharadas de granos disponga de forma armoniosa sobre la lechuga las porciones de pavo y espolvoree por la superficie los piñones, la granada y las pasas.

Prepare el aderezo batiendo con un tenedor el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta, hasta que la mezcla quede homogénea. Rocíe con él la ensalada y sírvala a temperatura ambiente (Alvarado 2010A).

7- ENSALADA GRIEGA (4 porciones)**Ingredientes**

- 4 tomates
- 2 cebollas rojas
- 1 pepino
- ½ vaso de yogur
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pimienta verde
- 1 lechuga verde
- 100 g de aceitunas negras
- Orégano y mejorana (o ortiga o diente de león)
- Sal rosada o marina y pimienta negra

Preparación

Cortar en rodajas finas y a tiritas los tomates, el pepino y el pimiento. Poner en una ensaladera la lechuga, agréguele las hortalizas anteriormente cortadas, las aceitunas y una pizca de orégano. Para el aderezo en un recipiente mezcle bien el yogur con un

poco de mejorana, sal, pimienta y el aceite de oliva. Aderece la ensalada, unos 20 minutos antes de servir (Alvarado 2010^a, Duran 1977).

8- ENSALADA DE PAPAS CON ORTIGA

Preparación

Poner a sancochar ½ kilo de papas amarillas pequeñas, luego adornar el plato con 2 – 3 papas con cascara, agregándole cebolla, perejil, ortiga, lechuga, hongos shitake y aceite de oliva.

9- GARBANZOS AGRIDULCES (6 porciones)

Ingredientes

- 1 ½ tazas de garbanzos
- 1 pepino pequeño
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla roja pequeña
- 3 cucharadas de perejil picado
- ½ taza de aceitunas negras picadas o enteras
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 diente de ajo rosado machacado
- 1 limón sutil

Preparación

Dejar reposar los garbanzos en agua fría durante una noche. Colar y verter en una olla, cocinar hasta que estén blandos. Escurrir y dejar enfriar. Cortar el pepino por la mitad a lo largo, quitar las semillas y picar en rodajas de un centímetro, los tomates en cubos de tamaño similar a los garbanzos y la cebolla en trocitos. En una fuente mezclar todos los ingredientes con las aceitunas y el perejil. Agregar una salsa de jugo de limón, aceite, ajo y revolver bien.

10- JUGOS DE VERDURAS

Ajo + perejil + diente de león + zanahoria

Alcachofa + ortiga + diente de león + manzana

Chicha de maíz morado todos los días, durante el almuerzo

Extracto de manzanas

Jugo de manzana + salvado de trigo.



11- NUECES, DATILES, Y SEMILLAS DE AJONJOLI**Ingredientes**

- 15 gramos de nueces
- 8 gramos de semillas negras de ajonjolí
- 5 dátiles rojos deshuesados

Preparación

Dorar las nueces, dátiles y semillas de ajonjolí en una sartén a fuego lento, luego machacarlos y comer dos veces al día.

12- POSTRE DE MANZANAS

Por su riqueza en pectina, el consumo de 2 – 4 manzanas diarias durante 6 meses, como reemplazo a la última comida del día pueden reducir hasta un 10% el nivel de colesterol. Es bueno consumir con toda la cascara y mejor las manzanas verdes que las rojas.

13- SOPA DE MISO, TOFU Y ALGAS (4 personas)**Ingredientes**

Algas wakame seco (5 gramos, alternar con kelp, espirulina, agar agar, fucus)

Caldo dashi (caldo de pescado), granulado o instantáneo, 600 cc.

Miso, 2 – 3 cucharadas

Tofu blando (queso de soya) y fresco, 150 gramos

Cebolla roja.

Preparación

Picar finamente la cebolla. Cortar el tofu en cubos pequeños. Cortar el alga en trozos pequeños. Ponemos en remojo el alga wakame en agua templada por 5 minutos y lo escurrimos. Calienta el dashi en una olla de acero, sin que llegar a hervir. Mezclar el miso aparte con un poco del caldo de pescado (dashi) caliente, y añade luego al resto en la olla. Añade el wakame remojado y el tofu cortado en cubos, y sigue calentando a fuego medio. Antes de que hierva, retira del fuego y sirve en tazones esta deliciosa sopa de miso con wakame, decorando con la cebolleta picada fina (www.pepekitchen.com).

14- SOPA DE TOMATE Y LIMÓN (4 porciones)**Ingredientes**

- 1 cebolla roja
- 2 tomates rojos
- 2 dientes de ajo rosados
- 400 g de tomates entero en conserva
- Sal rosada o marina y pimienta
- 2 tazas de caldo
- ½ taza de vino blanco
- 1 cucharada de zumo de limón sutil
- 1 ramita de albahaca u ortiga
- 3 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

En una cacerola con dos cucharadas de aceite caliente, saltee la cebolla, el ajo y la cebolla, durante 10 minutos. Agregue los tomates en conserva, junto con el caldo y el vino, deje que cocinen a fuego moderado durante 45 minutos. Mientras, saltee los tomates frescos en el resto de aceite. Reservar.

Terminada la cocción de la sopa, pásela por la batidora junto con un puñadito de albahaca, el azúcar, el zumo de limón, sal y pimienta. Vuelva a calentar a fuego lento, si es necesario y agregue los tomates salteados. Sirva caliente, adornada con unas hojitas de albahaca. (Lafond Jacques, 2006)

15- QUESO TOFU CON AJONJOLÍ (4 porciones)**Ingredientes**

- 500 g de tofu
- 100 ml de sillao
- 1 pimienta rojo
- 2 cebollas rojas
- 300 g de calabaza o zapallo
- 1 berenjena
- 1 papa amarilla grande
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal rosada o marina y pimienta
- 1 taza de semillas de ajonjolí

Preparación

Cortar el tofu en tajadas de un cm de espesor. Colocarlas en una fuente honda y bañarlas con la salsa de soja. Tapar y marinar una hora en el refrigerador. Retirar las semillas del pimienta. Pelar las cebollas y la calabaza, pero no la berenjena ni la papa. Cortar todas las hortalizas en trozos medianos. Acomodarlas, sin encimar, en una bandeja grande. Rociar con el aceite de oliva, mezclar con la mano, salpimentar y esparcir de nuevo en la bandeja. Hornear a 220 °C hasta que los vegetales estén dorados y tiernos.

Retirar el tofu del refrigerador y pasar cada tajada por las semillas de ajonjolí. A medida que se rebozan, apoyarlas en una bandeja. Humedecer por encima con rocío vegetal. Hornear a 220 °C aproximadamente 10 minutos, hasta que las semillas se doren. Servir con los vegetales.

16- TOMATES RELLENOS DE ANCHOVETA (6 porciones)**Ingredientes**

- 9 tomates rojos
- 1 taza de anchoveta
- ½ cucharada de aceite de oliva o 2 cucharadas de yogur
- ½ taza de pan molido
- Aceitunas negras para adornar

Preparación

Rebanar los tomates a la mitad y vaciarlos. Mezclar la anchoveta con la pulpa del tomate, aceite de oliva o el yogur y rellenar los tomates. Cubrir con el pan molido y llevar la fuente a horno medio durante 10 minutos.

ENTRECOMIDAS

Achicoria: Tomar medio vaso como agua de tiempo, decocción al 5%.

Alcachofa: Tomar la infusión 3 veces al día, preparar 2 cucharadas de alcachofa por litro de agua.

Apio y manzana: Tomar un extracto de apio + manzana, 1 vaso cada vez

Avellanas: Comer 25 gramos de avellanas al día, entrecomidas.

Berenjena, macerado: Cortar una berenjena en trozos pequeños, introducirla en un recipiente y cubrirla con agua. Reposar por 24 horas evitando la luz. Tomar ½ litro a lo largo del día durante una semana.

Cúrcuma: Tomar la infusión de cúrcuma

Esparrago: Tomar la infusión de las yemas de los espárragos.

Espino blanco: Tomar el cocimiento de espino blanco

Frutas: Tomar el jugo de camu camu + manzana + papaya

Ginko biloba: Tomar 2 capsulas de ginko biloba

Kion: Tomar hasta 1 gramo por día.

Macerado de cebolla: Macerar ¼ kilo de zumo de cebolla en un litro de agua por 12 horas, tomar 3 veces al día.

Miel de abeja y canela: Mezclar dos cucharadas de miel de abeja + 3 cucharaditas de canela en dos vasos de agua, esto lo puedes tomar 3 veces al día.

Naranja amargo: Comer la cascara del naranja amargo.

Papaya y ajos: Tomar un vaso de jugo de papaya con 5 dientes de ajo crudo (trombosis)

Plátano y fresas: Tomar un jugo de plátano + fresas

Romero: Tomar el cocimiento de romero

Te verde: Tomar la infusión de té verde.

Tomate + apio: Tomar un vaso del extracto.

Vino de alcachofa: Macerar medio vaso de jugo de alcachofa en una botella de vino.

Zanahoria: Infusión de zanahorias, tomar.

Zanahoria + betarraga + ajos rosados: Tomar un vaso del extracto.

Zumo de ortigas: Por su capacidad depurativa de la sangre es muy bueno tomar un vaso de zumo de ortiga en las tardes, también puede ser una infusión de ortigas. Hay que tomarlo al inicio de la primavera en el mes de setiembre para los del hemisferio sur, y en marzo para los del hemisferio norte, empezar el día de la luna llena por 14 días seguidos (2 semanas), luego se descansa dos semanas, y se vuelve con la depuración de la sangre con ortigas por

otras dos semanas. También le puede provocar una ensalada de verduras con ortiga, diente de león y ajo de oso (Dahlke y Ehrenberger 1999). (B4)



9.3. TRATAMIENTOS NATURALES

Existen algunos tratamientos naturales que deben ser seguidos según las líneas abajo (Arias 1982; Balch 1977; Corinne 2001; Delgado 1999; Keville 1997; Lazaeta 1999; Pompa 1988; Yeager 2001; Urquixo, Luquin y Bernaola 1998).

1. **Lo primero y lo más importante: Tratamiento del hígado graso**
2. **Ataque al corazón:** Comer uvas negras (resveratrol) // Tomar como agua de tiempo el cocimiento de árnica // Tomar como agua de tiempo el cocimiento de cola de caballo // Tomar como agua de tiempo el cocimiento de nogal // tomar agua de azahar cada dos horas // a una botella de vino blanco agregar un 30% de flores de azahar, una pizca de cardosanto, macerar por dos días y tomar una copita en ayunas // tomar baños de pies y manos con agua caliente y agua fría de manera alternada // comer el zumo o la ensalada de brócoli + tomate + ajos// tomar 20 gotas de la tintura de ajos en medio vaso de agua; preparar la tintura de ajos con dos cabezas de ajos en 250 ml de alcohol puro, machacar los ajos y dejarlo reposar hasta formar una tintura de ajos //
3. **Secreción de bilis:** Permite bajar el colesterol, tomar algunas yerbas que permitan que el hígado segregue bilis, agracejo, alcachofa, boldo, cúrcuma, diente de león (colagogas).
4. **Ayuno:** Hacer cada fin de semana un día de ayuno (pueden ser dos o tres días), con yerbas o alimentos según las siguientes indicaciones; terminar al día siguiente con un sopa de verduras (Dahlke y Ehrenberger 1999).
5. Tomar espirulina + extracto de zanahoria y de apio /// Tomar espirulina + zumo de un limón y agua destilada al vapor.
6. **Colesterol:** Macerar en un litro de vino tinto por 7 días 30 g de flores secas de romero principales (*Rosmarinus officinalis*). Mezcle todos los días. Filtro. Tomar 2 cucharadas para el almuerzo y la cena durante 30 días //

Deje reposar por ocho días en un litro de vino tinto 1, 60 g de hojas secas partidos alcachofa (*Cynara scolymus*). Mezcle todos los días. Filtro. Tomemos, por 1 mes, 2 cucharadas de después de la cena //
Deje reposar por ocho días en un litro de vino tinto 1 40 piezas g de raíces secas de cérvido trébol (*cannabinum Eupatorium*). Mezcle todos los días. Filtro. Tomemos, por 1 mes, 1 cucharada antes del almuerzo y 2 en la final de la cena.

9.4. PLANTAS MEDICINALES

Abedul, Abuta, Albar, alcachofera, anís verde, árnica, boldo, cardo mariano, castaño de indias, cedrón, Cola de caballo, crisantemo (hígado graso), cúrcuma (hígado graso), Diente de León (hígado graso), **endrino**, enebro, Espino, **espino blanco** (estrés), Fucus, fumaría, garra del diablo, gayuba, **ginko biloba**, Girasol, guggula, Hamamelis, harpafogito, Hercampuri (hígado graso), hibisco, hipérico (stress), Lila, malva, Manzanilla, marrubio, melisa (estrés), molle, muérdago, nogal, onagra, orégano, ortiga, parietaria, pasionaria, Perejil, pimienta de cayena, poleo, presera, Radicheta, retama, **Romero**, Sanguinaria, Sauce, sauco, sello de oro, siete sangrías, stevia, te de kombucha, **te verde**, Tomate de árbol, toronjil, ulmaria, valeriana, zarzaparrilla (Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Brack Antonio 1999; Carvajal P. A. 1957; Cechini Tina 2004; Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998).

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Alvarado Thales (2010A): El poder nutritivo y curativo de las verduras. Ediciones Alpamayo, 416 páginas.
3. Alvarado Thales (2010B): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Ediciones Alpamayo, 434 paginas
4. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
5. Bajraj Graciela, 2004. RECETAS PARA DIETAS: Hipertensión, colesterol alto y diabetes: platos sanos y deliciosos para compartir con toda la familia. Publicado por Alba Editorial, S.L. 264 páginas.
6. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
7. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
8. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 paginas.
9. Cuevas Carlos, 2006. Cocina rica y nutritiva con bajas calorías: Plan alimentario y cuidados especiales. Edition: illustrated. Publicado por Music Books & Business. 104 páginas.
10. Dahlke Ruedigery, Ehrenberger Doris (1999): El libro de la desintoxicación y la salud. Ediciones Robinbook, 236 pgs.
11. Duran Felipe (2007): manual curativo con frutas y plantas medicinales. Editorial Grupo latino. 686 paginas.
12. France Christine, 1996. BAJAS CALORIAS, BAJO COLESTEROL: Más de 130 recetas saludables, paso a paso. Edition: illustrated. Publicado por LIBSA. 160 páginas.
13. Gobierno regional de Ica: RECETAS FÁCILES DE ANCHOVETA: HOY COMEREMOS PESCADO. <http://www.regionica.gob.pe>.
14. Gomez Rosa (2004): Secretos afrodisiacos, alimentos, recetas y otros. Ediciones pluma y papel. 139 páginas.
15. Lafond Jacques, 2006. RECETAS 0% COLESTEROL. Publicado por Imaginador. 61 páginas.
16. Libsa, 2002. BAJAS CALORÍAS PARA LA OFICINA: Secretos para quemar calorías. Publicado por Libsa, Editorial S.A.
17. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): "Selección de Plantas Medicinales de México". Editorial Limusa. Primera ed.
18. Litchitz A (1980): La llave del placer. Editorial Kier. 149 paginas.
19. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
20. RBA Libros, 2007. CONTROLAR EL COLESTEROL: Las Dietas Más Efectivas Y Los Consejos Mas Prácticos. Publicado por RBA libros. 147 páginas.
21. Rodríguez Jorge y Ana Sánchez (1997): Salud y larga vida por la alimentación. Colección Terapion. Segunda edición; 438 páginas.
22. Rueda Aude, Dra. Olga, Zelinsky Heidi, 1998. COCINA SIN COLESTEROL. Publicado por SELECTOR. 200 páginas.

23. Sanjuán Gloria, 2005. Bajo colesterol... Bajas calorías: Bajas calorías. Publicado por LIBSA. 62 páginas.
24. Schenquerman silvia (1996): Cocina para cardiacos. Editorial albatros. 190 paginas
25. Schwandt Richter, Pospisil Edita, Schwandt Peter, Teubner Odette, Richter W O, Mosny Kerstin, 1991. COCINA SANA PARA REDUCIR EL COLESTEROL. Publicado por Everest. 119 páginas.
26. Schwartz Oded, 2001. COCINA PARA UN CORAZÓN SANO: Más de 100 recetas para controlar el colesterol y la Hipertensión. Publicado por Editorial Albatros. 128 páginas.
27. Silvia M. de Ginerman, 2002. EL SABOR DE LOS RECUERDOS: Cocina judía y tradición. Ediciones Trilce. 245 páginas.
28. Stacey Jenny, 2005. COCINA VEGETARIANA BAJA EN CALORÍAS: Recetas vegetarianas innovadoras para cocineros intrépidos. Edition: illustrated. Publicado por Edimat Libros. 128 páginas
29. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.
30. www.cocinamycook.foroactivo.net
31. www.iiap.org.pe/promamazonia/sbiocomercio/Upload/Lineas/Documentos/407.pdf
32. www.natursion.es
33. www.pepekitchen.com
34. (Arias 1982; Balch 1977; Corinne 2001; Delgado 1999; Keville 1997; Lazaeta 1999; Pompa 1988; Yeager 2001; Urquixo, Luquin y Bernaola 1998).

CAPITULO 10

CORAZON: HIPERTENSION / ARTERIAL / PRESION ALTA:

DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Una alimentación que contenga ajos rosados, apio, cacao, limon acido y tomate pueden bajar la hipertensiona arterial. Otra forma de ayudarse es disminuir de moderada a drástica el consumo de alimentos con alto contenido de cloruro de sodio (sal). Si desean echar sal a sus comidas les recomendamos evitar la sal de mesa o sal refinada, y usar pequeñas dosis de sal rosada, también sal de apio o sal de ajonjolí (gomasio), cuyas recetas están líneas abajo.

10.1. ALIMENTACION

La buena alimentación debe estar constituida principalmente por alimentos ricos en calcio, potasio y vitamina C. Entre los principales alimentos que alivian los problemas de hipertensión arterial destacan los ajos rosados, apio, cacao y tomate (Alvarado 2010A, Alvarado 2010B, Pamplona Jorge 1995; Rodríguez y Sánchez 1997; www.botanical-online.com):

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Aceites omega 3 (ajonjolí, canola, oliva, pepita de uva, **sacha inchi**), agua mineral (bajo contenido de sodio, Evian, Kin, Glaciar y Eco de los Andes), alfalfa, algas (arame, kombu, yuyo), **CACAO (harina, chocolate negro; contiene teobromina un vasodilatador)**, café ganoderma, **carnes magras orgánicas** (alpaca, cuy, majaz, pichón de paloma, venado), castaño de indias, cereales integrales (avena, quinua), frejoles (alverjas, garbanzos, habas blancas), jalea real, miel de abeja, pan y galletas integrales, papas nativas amarillas y moradas, pescado de carne roja (**anchoveta, atún, salmón, sardina, trucha**), **pimienta de cayena o ají paprika**, polen, semillas (ajonjolí, girasol, linaza, maíz), stevia, tofu.



Condimentos recomendados: albahaca, azafran, fenogreco, orégano, **pimienta de cayena (no para gastritis, ulceras)**, romero, tomillo,

Frutas recomendadas: aceituna, algarroba, capulí, cereza orgánica, ciruela, coco, cocona, durazno, fresa orgánica, frutilla, frutos secos (almendras, maní, nueces, orejones de damasco,



pasas), granada, grosella negra, guanábana, **guaraná** (teobromina, vasodilatador), guinda, higos, kiwi, **limón**, mamey, mandarina, mango, manzana, melón, membrillo, mora, naranja, noni, palta, papaya, **peras**, piña, **plátanos (guineo)**, sandía, toronja, uvas (yeager 2001).

Verduras recomendadas: achicoria, **AJO**, alcachofa, **APIO**, berenjena, berros, betarraga, borraja, **brócoli**, calabaza, cayhua, cebolla, **col**, **col de Bruselas**, **coliflor**, espárragos, espinaca, lechuga, limón, mora, nabo, papas asadas, pepino, perejil, pimiento, rábanos, **repollo**, **TOMATE**, **TOMATE DE ARBOL**, toronja, zanahoria.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alcohol, alimentos procesados (caldos industriales, congelados industriales, embutidos, hamburguesas, sopas preparadas), alimentos salados (aceitunas, atún enlatado, alimentos enlatados), azúcar (edulcorantes químicos, sacarosa, fructuosa, jarabes), bebidas industriales (aguas mineralizadas, bebidas hipertónicas, gaseosas), café, carnes rojas (ahumadas, enlatadas, gordas; evitar también las carnes provenientes de animales alimentados con hormonas de crecimiento; vísceras), cereales (envasados; galletas rellenas, chocolateadas o azucaradas), condimentos industriales (mayonesa, ketchup, mostaza, salsas y otros condimentos envasados), copos de cereal, edulcorantes, enlatados en general, frutas (con almíbar, deshidratadas y confitadas), grasas saturadas (nata, manteca, sebo, tocino), harinas refinadas (polvos para hornear), mantecas (mantequilla, margarina, natillas), pescado en conservas (salmueras, aceitosos), productos lácteos animales (leche, queso, derivados), productos de panadería (empanadas, pan, pasteles, pizzas, tacos, tortas), quesos, **SAL DE MESA (REFINADA)**, tabaco (fumar cigarros)

Sal marina y/o sal rosada versus sal de mesa (refinada): La sal es uno de los minerales que ayuda a la regulación de la presión sanguínea y juega también un papel en el funcionamiento apropiado de las membranas celulares, músculos y nervios. En la composición de la sal esta principalmente el sodio, que es el elemento regulador de la presión sanguínea. La concentración de este mineral en el cuerpo esta controlada principalmente por 3 órganos, los riñones, las glándulas suprarrenales y la glándula pituitaria en el cerebro. El consumo de sodio o de sal tiene muy poco efecto en las personas sanas, que no sufren de hipertensión, una ingesta excesiva no les afectara y tampoco generara hipertensión arterial.

Todo lo contrario con las personas que ya sufren o tienen principios de hipertensión arterial, ya que se vuelven personas sensible a la ingesta de sodio o sal. El balance entre la ingesta dietética y la excreción renal a través de la orina determina la cantidad de sodio en el cuerpo. Sólo una pequeña porción es eliminada por las heces o el sudor. La cantidad de

sodio en la orina es controlada por la hormona esteroidea aldosterona. Existe una relación entre el agua y el sodio, a tal punto que la retención de un exceso de sodio va seguida de una retención de más líquido y viceversa. Los individuos con sensibilidad al sodio pueden experimentar presión sanguínea alta por el exceso de sodio en la dieta. La Asociación Estadounidense de Cardiología (*American Heart Association*) ha desarrollado pautas específicas para el consumo de sodio. Los cambios en la dieta pueden ser beneficiosos. La presión sanguínea a menudo es controlada por diuréticos que causan la excreción de sodio en la orina. En estos casos de personas con hipertensión arterial no es recomendable la ingesta de sal, si siente mucha necesidad se recomienda una pequeña cantidad de sal rosada principalmente, sino hubiera sal rosada, puede ser sal marina, pero evitar de todas maneras la ingesta de sal de mesa o sal refinada. La sal rosada es recomendable por muchas razones, entre las principales es que además de sodio se ingiere 84 elementos asimilables al organismo, ayuda a la digestión y asimilación de alimentos, estimula el sistema inmunológico, equilibra el pH, evita la putrefacción intestinal, disuelve las arenillas, y elimina metales pesados. Lo que nos falta saber es cuanta es la cantidad diaria mínima necesaria de sal rosada en la alimentación de una persona que sufre de hipertensión arterial o presión alta (Barrio 2010)

10.2. RECETAS DE COCINA

AYUNAS

1. AAA AYUNAS

Ajos rosados: Tomar 1 – 5 dientes de ajos crudos, en un vaso de agua tibia. Pelar los ajos crudos y luego molerlos o cortarlos en pedazos pequeños para poder tragarlos con el agua. La cantidad depende de la edad y del estado de salud del paciente. Pacientes con gastritis deben evitar consumir ajos, ya que les irrita el estomago. Consumir ajos por 10 días seguidos y luego descansar, puede repetir al mes siguiente hasta

observar mejoría.

Ajos rosados + cebolla roja: Picar media cebolla y mezclar con 5 dientes de ajos crudos y recién machacados; bañarlos con el zumo de 03 limones, cubrir con agua, dejarlo reposar toda la noche. Colar al día siguiente y agregar el zumo de un limón.

Tomar

Ajos rosados + limón: mezclar el zumo de un limón con medio diente de ajos crudos, recién pelados y machacado, dejar reposar por 10 minutos y tomar la mezcla,



Cactus: Preparar tintura de cactus y tomar 10 a 40 gotas por día, varias veces al día; la tintura se prepara en alcohol de 90°, 0.1 litro con 10 grs de hojas de cactus; dejar en maceración por 16 días y filtrar (cardiotónico).

Limón. Cura del limón ácido: Empezar la cura del zumo de limón, el primer día con 5 limones, al día siguiente aumentar uno y así sucesivamente hasta llegar a 12 limones. Luego disminuir de uno en uno hasta llegar a 5 nuevamente; por 15 días seguidos, luego descansar 15 días, reiniciar otro tratamiento hasta observar mejoría.

Limón + ajo: Mezclar y batir el zumo de un limón con un ajo rosado recién machacado, reposar 10 minutos y beber.

Perejil + limón: Tomar el extracto de perejil, acompañado con el zumo de un limón

Plátanos. Cura de plátanos: Hacer un tratamiento con plátanos maduros. Empezar el primer día con 5 plátanos y 15 días después con 20 plátanos. Es un remedio de los tiempos de Humboldt en el siglo XVIII.

Torronja (1) + fresas (3/4 vaso) + miel de abejas (1 cucharada); licuar y tomar.

Zanahoria + alfalfa tierna (extracto).

Zanahoria + ajos rosados crudos (1 – 3 dientes).

Zanahoria + perejil (extracto). (afa 2003, baslbach 1988-1; balch 1997)



DESAYUNO

1. AAA DESAYUNOS

Escoger alguna de las siguientes alternativas (Alvarado 2010; balbach 1988-2; duran 2007):

Ajos rosados + kion + naranja: Agregar a un vaso de zumo de naranja, dos dientes machacados de ajos crudos recién pelados y un trocito de kion machacado, pasarlo por la licuadora y beber.

Borraja: Comer borraja fresca como verdura, hervida en agua (también fortifica el hígado).

Melón + plátano: cortar en trozos un plátano y un melón y agregar o espolvorear harina de cacao, degustar.

Membrillo: Comer membrillo (fruto) asado al horno, como dulce o jalea (afecciones cardiacas).

Naranja + pera + cacao: Mezclar el jugo de dos naranjas con dos peras y agregar cacao en harina, tomar.

Palta: comer una palta al día, rosearlo con harina de cacao.

Plátano: comer un plátano al día, rosearlo con harina de cacao.

2. AVENA CON CACAO (1 persona)**Ingredientes**

- Avena en copos (4 cucharadas)
- Cacao en harina
- Miel de abeja

Preparación

Dejar en remojo los copos de avena toda la noche.

Hervir medio litro de agua y agregar los copos remojados, hervir por 15 minutos a fuego lento.

Después de hervir agregar media cucharada de cacao en harina y miel de abeja al gusto

**3. BATIDO DE CEREALES Y FRUTAS****Ingredientes**

- 4 cucharadas de copos de avena
- Jugo de naranja (limón o toronja) en cantidad necesaria para emparar los copos
- 1 manzana rallada
- 8 almendras fileteadas (o avellanas o nueces)
- ½ vaso de yogur descremado
- 1 cucharada de semilla de lino
- Leche descremada.

Preparación

Remojar los copos de avena toda la noche. Moler las semillas de lino. Mezclar todos los ingredientes en un tazón grande y agregar leche descremada.

4. ENSALADA DE HINOJO Y DIENTE DE LEON**Ingredientes**

- 50 gramos de hinojo (medio bulbo)
- 50 gramos de hojas de diente de león
- 1 naranja pequeña
- 1 manzana verde pequeña
- 1 hoja de lechuga (o diente de león) por persona
- 1 yogur
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Rábano rústico recién rallado, a gusto
- Estragón seco, sal rosada, jengibre a gusto.

Preparación

Cortar el hinojo y el diente de león en tiras finas (lavar y reservar las hojas para decorar). Pelar y desgajar la naranja, cortar los gajos muy finitos. Pelar y cuartear la manzana (sacarle el corazón y las pepitas) y cortarla en trocitos. Sobre la hoja de lechuga se coloca una porción de hinojo, naranja y manzana mezclados. Preparar un

aderezo con el yogur, el jugo de limón, el rábano y los condimentos y salsear la ensalada. Decorar el plato con las nueces y las hojas de hinojo y diente de león. Recomendado para la hipertensión y para problemas renales (Fiori Brunella, 2004)

5. ENSALADA DE PALTA

Ingredientes

- 1 hoja de lechuga y 1 hoja de diente de león
- 1 palta pequeña, madura
- 1 cebolla roja pequeña
- 1 tomate redondo, maduro, pelado
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- Pimentón dulce, sal marina, jengibre, a gusto



Preparación

Colocar las hojas de lechuga y de diente de león en el plato. Abrir la palta y extraer la pulpa con una cuchara. Pelar la cebolla y cortarla en cuadritos. Aparte, hervir el tomate, pelarlo, sacarle las semillas, conservar la pulpa y dejar enfriar. Mezclar la pulpa de palta y la de tomate con la cebolla, rociar con el vinagre de manzana y los condimentos y colocar la mezcla sobre la hoja de lechuga y de diente de león (Fiori Brunella 2004)

6. ENSALADA DE TOMATE, PEPINOS Y ORTIGA

Ingredientes

- ½ kilo de tomate de árbol
- ½ kilo de pepinos cortados en rodajas
- 100 gramos de yogur natural (sin sabor)
- 4 dientes de ajos rosados picados
- 1 cucharada de ortiga
- 1 cucharada de orégano
- Sal rosada, kion, limón y aceite de oliva
- Para decorar, ramitos de menta

Preparación

Pelar los tomates y cortarlos en cubitos. Mezclar en una ensaladera todos los ingredientes menos el yogur. Ofrecerlo aparte para que cada comensal coloque un copete de yogur en su plato (Fiori Brunella, 2004).

7. ENSALADA VEGETARIANA

Ingredientes

- Un pepino
- Un chayote
- Un tomate rojo, grande
- Lechuga, 6 hojas
- Semillas de girasol, 1 cucharita

- Queso tofu, 100 gramos
- Gomasio, una pizca
- Aceite de oliva, limón y vinagre

Preparación:

Hervir el chayote. Cortar el pepino, el chayote, tomate y el tofu en dados y mezclamos con las semillas. Ponemos las hojas de lechuga abiertas en un plato y las rellenamos con los ingredientes anteriores. Espolvoreamos con gomasio por encima y aliñamos con aceite de oliva, un poco de limón, y unas gotitas de vinagre.

8. FRUTAS CON CACAO**Ingredientes**

- Cacao en harina, una cucharada
- 1 coco
- 1 guanábana
- 3 manzanas
- 2 melones
- ½ papaya
- 3 plátanos de seda
- 4 peras

Preparación

Preparar un agradable desayuno mezclando una de las frutas de la lista anterior con una cucharada de cacao en harina. Si desea o tiene como fruta al coco, partir el coco en varios pedazos y sobre ella espolvorear la harina de cacao; comer hasta satisfacerse. Una segunda alternativa puede ser con la guanábana, pelar la guanábana y quitar las semillas, y disponerlo en un plato, agregar la harina de cacao, espolvoreando y degustar. Y así sucesivamente tendremos varias alternativas con las otras frutas, combinándolas con la harina de cacao.

**9. JUGO DE GUANABANA, UVAS, TORONJA****Ingredientes**

- 1 taza de guanábana sin pepa
- 1 taza de uvas con semilla y cascara
- 1 taza de zumo de toronja
- 1 zanahoria pequeña picadita
- Zumo de ½ limón

Preparación

Licue todos los ingredientes; las pepas de las uvas hay que molerlas sino no se digieren y pasan de frente al tracto intestinal; luego tome el jugo sin colar. También puede preparar un extracto. (McLntyre Anne, 2005)



10. JUGO DE KIWI, MANGO, SOYA, YOGURT Y MIEL**Ingredientes**

- 1 Mango
- 2 Kiwis
- 1 Vaso de Leche de Soya
- ½ Tasa de Yogurt Natural
- 1 Cucharita de Miel de Abeja

Procedimiento

Lave las frutas perfectamente. Retíreles la cáscara. Quítele el hueso al Mango. Ponga todos los ingredientes en su licuadora. Si lo desea puede agregarle un poco de hielo. Una vez licuado perfectamente vacíelo en un vaso grande. Tómelo de inmediato. Su sabor es delicioso. (McLntyre Anne, 2005)

11. JUGO DE TORONJAY FRESAS**Ingredientes**

- 1 Toronja Grande
- ¾ Tasa de Fresas
- 1 cucharada de Miel
- Hielo al gusto

Preparación

Lava muy bien la fruta. Parte la toronja y extrae el jugo. Licua el jugo de toronja con la fresa y la miel. Puedes agregar un poco de hielo si así lo deseas. Tómalo inmediatamente (McLntyre Anne, 2005)

**12. MUESLI DE AVENA CON CACAO****Ingredientes**

- 3 cucharadas de copos de avena
- 1 plátano de seda
- Media cucharita de cacao en harina
- 1 cucharada de miel de abeja

Preparación

Dejar en remojo los copos de avena toda la noche. Al día siguiente mezclar la avena remojada con un poco de agua y hacer una masa de avena. Luego agregar la miel de abeja al gusto. Espolvorear con media cucharita de cacao en harina y agregar trozos pequeños de plátano. Si deseas puedes agregar trocitos de almendras o nueces. Servir.

13. TOSTADITOS DE SACHA INCHI**Ingredientes:**

- 2 Tazas de sachá inchi peladas.
- 2 limones ácidos, variedad sutil, grandes.

Preparación:

Dejar el sachá inchi en agua con el zumo de 2 limones grandes por lo menos 3 horas. Hervir durante 20 minutos con la misma agua. Separar la película fina de la semilla por frotación. Lavar las semillas varias veces con agua corriente. Tostar las semillas lavadas en horno o tostadora o una olla de acero hasta dorarlas (www.iiap.org.pe)

ALMUERZO

1- AJIACO DE PAPAS

Ingredientes

- 1 kilo de papa amarilla
- 100 gr. de queso fresco
- 1/3 taza de aceite
- 1 cucharada de pimiento molido (paprika)
- 1 cucharada de pimentón
- Sal rosada
- pimienta y comino al gusto
- 1 cucharada de perejil (u ortiga) picadito



Preparación

Poner a cocinar las papas con cáscara en agua que apenas las cubra. Luego de comprobar que ya están cocidas y cuando se hallen todavía calientes, pélaslas y aplástalas con un tenedor. Aparte, freír los ajos con los pimientos y sazón, tratando que este aderezo no se dore mucho. Ya puedes echar la masa de papas, suéltala con un poco de agua o, mejor aún con caldo. Remueve con una cuchara de palo hasta obtener una mezcla uniforme. Ya para servir, lo acompañas con queso desmenuzado, perejil picado, una pizca de sal rosada y arroz blanco (Lozano Alexandra, Schalchli Lina, 1996; Valera 2010).

2- CALDO DE ALCACHOFAS

Ingredientes

Alcachofas, Apio y Cebolla
Diente de león, Perejil y ajos rosados
Aceite de oliva y sal rosada

Preparación

Para empezar hay que aderezar en aceite caliente la cebolla (01 mediana) con dos dientes de ajos rosados molidos hasta que estén dorados; luego hay que agregar agua y ¼ kilo de corazones de alcachofas y un tallo de apio; cocer en agua durante 30 minutos una vez que estén listos agregar una hoja de diente de león y el perejil finamente picados.

3- CALDO DE ALCACHOFA Y CEBOLLA**Ingredientes**

4 Alcachofas

2 Cebollas rojas frescas

2 Zanahoria

Limón (variedad sutil, peruano) y sal rosada

Preparación

Lavas las alcachofas, separar en dos partes, uno

los corazones y por otro lado las hojas; colocarlas en una olla con un litro de agua.

Cortar la cebolla en juliana y la zanahoria en trozos pequeños. Hervir por cinco

minutos, separar las hojas de las alcachofas, luego echar el zumo de 3 limones ácidos

(variedad sutil, peruana) y sal al gusto. Servir caliente

**4- CALDO DE APIO Y CEBOLLA****Ingredientes**

3 ramas de apio finamente picado

2 tazas de cebolla rallada

Ajo molido

Una pizca de pimienta

Preparación

Hervir litro y medio de agua en una olla de acero.

Luego agregue la cebolla y los ajos rosados molidos,

hasta que suavice y transparente aproximadamente 20 minutos. Luego añadir el apio y

seguir cocinando a fuego lento por otros 10 minutos. Al transcurrir este tiempo puede

retirar del fuego. Si desea agregue sal rosada fina al final al momento de servir el caldo,

solo una pizca (preferible no echar). Degustar (Valera 2010).

**5- CALDO DE VERDURAS****Ingredientes**

- ½ taza de cebollas redondas, picadas

- ½ taza de repollo, picado

- 2 tazas de apio, picado (tallos y hojas)

- 2 tazas de jugo de tomate (hecho con tomates maduros, redondos o peritas, pelados y licuados).

- 1 litro de agua hirviendo

- Sal marina o rosada y jengibre a gusto.

Preparación

En una olla de acero colocar las verduras picadas con el jugo de tomate. Cocer a fuego lento. Agregar el agua hirviendo y los condimentos. Colar, agregar al final una pizca de sal rosada (lo mínimo) y servir. (Lozano Alexandra, Schalchli Lina, 1996)

6- CAIHUAS RELLENAS CON PAVO

Ingredientes

- 2 Cucharadas de Aceite
- 6 Caiguas
- 1 Cebolla
- 300 grs. de Carne de pavo orgánico y molido
- 1 Tomate entero pelado y picado
- 1 Cucharadita de Ajos molidos
- 1 Huevo
- Ají molido al gusto
- 2 Cucharadas de Pasas
- Sal y Pimienta
- 1 Cucharada de Perejil u ortiga
- 2 Rebanadas de Pan remojado en Leche y Licuado
- $\frac{3}{4}$ de Taza de caldo de carne

Preparación

Cortar una tapa a las caiguas, luego limpiarlas; dorar la cebolla en aceite con ajos, tomate, ají, sal y pimienta, cuando esté cocido agregar la carne molida, pan, huevo, pasas y perejil, con este relleno se llenan las caiguas; acomodar en una olla que tenga el resto de relleno añadiendo el caldo y dejando cocer a fuego lento hasta que estén tiernas. (Cerdeira Rosa, 2002)

7- CALDO DE ARROZ Y CEBOLLA (Por persona)

Ingredientes

- 12 cebollas pequeñas
- 1 puñado de arroz integral
- 4 aceitunas negras
- 1 pizca de paprika
- $\frac{3}{4}$ litros de caldo especias

Preparación

Caldo de especias: $\frac{3}{4}$ de litro de agua, 3 ramas de perejil, una rama de apio, una brizna de tomillo, un pedazo de hoja de laurel, la paprika, algunos granos de culantro, una brizna de hinojo, un grano de pimienta, el zumo de 2 limones, 6 cucharadas de aceite de oliva y una cucharada de sal marina. Hervir durante 10 minutos. Pelar las cebollas, verterlas en el caldo de especias hirviendo. Después de un cuarto de hora de cocción, añadir el arroz en lluvia. En cuanto el arroz este cocido, frenar la cocción. Dejar enfriar en el caldo de especias (prever un cuarto de litro por persona suplementaria). Servir frio,



agregar las aceitunas sin pepas, adjuntar una ensalada verde y muy poco jugo. (Lozano Alexandra, Schalchli Lina, 1996).

8- CALDO DE AJO Y TOMATE (4 porciones)

Ingredientes

- ½ litro de pulpa de tomate rojo
- 1 litro de agua
- 1 gran trozo de raíz de apio
- 1 cebolla
- 1 pequeña hoja de laurel
- 3 cucharadas de harina integral de soja
- sal rosada

Preparación

Cortar la raíz de apio en cubos muy pequeños. Picar la cebolla. Poner a cocer con la pulpa en un recipiente sin tapar, hasta que se reduzca a la tercera parte. Añadir el laurel un cuarto de hora antes de que finalice la cocción. Añadir la harina de soja disuelta previamente en un poco de agua. Al retirarlo del fuego, agregar una pizca de sal rosada en el caldo. (Lozano Alexandra, Schalchli Lina, 1996)

9- CEVICHE DE TRUCHAS

Ingredientes

- 1 kilo de filete de trucha fresca
- Jugo de 12 limones ácidos, variedad sutil, peruano
- 5 dientes de ajo, molidos
- 2 cebollas, cortada en juliana delgada
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 rocoto cortado en rodajas, para la decoración
- Perejil, picado
- Culantro, picado
- Sal
- Pimienta
- Lechuga
- Tomate
- Choclo cocido y desgranado

Preparación

Cortar la trucha en trozos pequeños. Colocar los trozos de trucha en una fuente. Agregar el ajo molido, pimienta y ají molido. Mezclar. Bañar con el jugo de limón y sazonar con sal. Cubrir con la cebolla, el perejil y el culantro picado.

Sazonar con sal encima de la cebolla y rociar con un poco más de limón. Adornar con el rocoto en rodajas. Servir con lechuga, rodajas de tomate y choclo. (Lozano Alexandra, Schalchli Lina, 1996)

10- ENSALADA DE APIO Y MANZANA**Ingredientes**

- 100 gramos de bulbo de apio
- 1 manzana verde, pequeña
- 1 rodaja de piña fresco
- 1 cucharadita de avellanas picadas
- Jugo de medio limón
- 3 cucharadas de yogur natural (sin sabor)
- Sal rosada, jengibre.

Preparación

Mezclar el jugo de limón con el yogur. Pelar el apio y la manzana, rallarlos y mezclarlos con el aderezo, agregar sal y jengibre.

Aparte, quitar la corteza y el corazón de la rodaja de piña, cortarla en trocitos. Decorar la ensalada con los trocitos de piña y las avellanas. Espolvorear al final una pizca de sal rosada (lo mínimo) (Fiori Brunella, 2004)

11- ENSALADA DE COL (Por persona)**Ingredientes**

- 1 tazón pequeño de col blanca picada
- 1 tazón pequeño de col (roja o verde) cortada en correhuelas
- Zumo de ½ limón
- ½ cucharada de mostaza para condimentar
- 1 cucharada y media de aceite de oliva
- 4 pizcas de sal rosada

Preparación

Disolver la harina de mostaza en el zumo de limón, y después en el aceite. Salar. Verter sobre la col roja rodeando la col blanca. Se puede substituir el aceite por leche espesa de almendras (Fiori Brunella, 2004).

**12- ENSALADA DE ESPINACA Y PAPIKA****Ingredientes**

- 50 gramos de espinacas tiernas, crudas
- 1 cucharadita de piñones (o nueces picadísimas)
- 1 manzana verde pequeña
- 1 ají paprika
- 1 cebolla pequeña
- 1 yogur descremado
- 1 cucharadita de jugo de limón (o vinagre de manzana)
- ½ cucharadita de mostaza
- Sal rosada y jengibre, a gusto
- 1 cucharadita de hierbas aromáticas recién picadas.

Preparación

Tostar los piñones en una sartén (las nueces no). Quitar los talos de las espinacas, lavar y escurrir bien. Cortar el ají paprika en trozos pequeños. Cuartear la manzana, quitarle el corazón y las pepitas, pelarla y cortar la en cuadritos. Cortar la cebolla en aros finos. Preparar el aderezo con el yogur, el limón o vinagre, la mostaza y los condimentos. Mezclar las espinacas con la cebolla y la manzana y el aderezo. Espolvorear la preparación con los piñones (o nueces) y las hierbas aromáticas. (Fiori Brunella, 2004)

13- ENSALADA DE PALTA Y ESPARRAGOS

Ingredientes

- 500 g de espárragos
- 1 palta madura
- 4 cucharaditas de pistachos picados

Para el escabeche

- 125 ml de aceite
- 6 cucharaditas de jugo de naranja fresco
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja
- 2 cucharaditas de azúcar de caña
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de mostaza
- 6 cucharaditas de hinojo picado

Preparación

Corte los tallos de los espárragos, donde inicia la parte blanca. Lávelos, escúrralos y cuézalos en agua salada por 5-10 minutos, hasta que estén cocidos al dente. Escúrralos y déjelos enfriar. Mezcle en una fuente baja, todos los ingredientes para el escabeche, sumerja los espárragos, volteándolos a cada lado para que se impregnen en forma uniforme. Proteja con papel celofán para alimentos y deje escabechar al fresco por 1 hora o hasta el momento de servirla. Pele la palta, córtela a cubos y agréguela al escabeche junto con los pistachos. Mezcle todo bien y utilícelo para condimentar las puntas de los espárragos. (Cerdeira Rosa, 2002)

14- ENSALADA DE PALTA Y ESPINACAS

Ingredientes

- 2 paltas maduras, peladas y cortadas en dados
- 16 tomates cortados por la mitad
- 2 puñados de espinacas lavadas y cortadas en trocitos.

Para la salsa

- Jugo de 2 limas
- 2 cucharaditas de miel
- 1 pizca de sal rosada

Preparación



Prepare la salsa mezclando los ingredientes en un recipiente de vidrio, cierre y agite bien. Incorpore esta salsa a los vegetales cortados mezcle con cuidado y consuma de inmediato. (Fiori Brunella, 2004)

15- ENSALADA DE RABANITOS

Ingredientes

- 6 rabanitos cortados transversalmente
- 2 o 3 tallos de apio, tiernos, en trocitos
- 6 zanahorias en rodajas
- Vinagre de manzana, a gusto
- Stevia, media cucharadita.

Preparación

Colocar las verduras en un bol con un poco de agua mezclada con el vinagre, al final agregar stevia en harina. (Fiori Brunella, 2004)



16- ENSALADA DE RAICES DE APIO (4 porciones)

Ingredientes

- 4 puñados pequeños de raíces de apio, ralladas
- 4 dientes de ajos rosados
- 1 pizca de pimienta (seca o fresca)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- 1 escarola
- 1 cucharada de sal rosada
- 1 pizca de comino o de culantro

Preparación

Rallar las raíces de apio groseramente. Salar. Dejar reposar un cuarto de hora. Entre tanto lavar y secar la escarola y colocarla en un plato hondo dejando el centro libre; machacar el ajo, la pimienta, el comino y el aceite; después disolver con el zumo de limón. Verter sobre las raíces de apio. Mezclar. Llenar el centro del plato las raíces de apio (Fiori Brunella, 2004)

17- ENSALADA DE REPOLLO COLORADO Y MANZANAS VERDES

Ingredientes

- 1 repollo colorado
- 3 manzanas verdes de agua
- ½ vaso de agua
- ½ vaso de vinagre de manzana
- 1 pizca de stevia Melitus
- 1 cucharadita de sal rosada

Preparación

Colocar en una olla de acero el repollo cortado en trozos, las manzanas verdes peladas y cortadas en trozos, el agua, el vinagre, la stevia y la sal. Servir caliente o frío. (Fiori Brunella, 2004).

18- ENSALADA DE TOMATE Y POROTOS VERDES

Ingredientes

- 2 tazas de porotos verdes cocidas, cortadas en julianas
- 3 tomates redondos, maduros, pelados y picados
- 1 taza de repollo blanco, cortadas en tiras
- 1 taza de apio picado
- 1 ajó morrón, picado
- 1 taza de porotos de soja remojados y cocidos
- 2 claras duras, picadas
- 8 hojas de lechuga capuchina
- Sal rosada, kion y mayonesa vegetal, a gusto.

Para decorar:

Tajaditas de pepino y tomates frescos.

Preparación

Mezclar y condimentar todos los ingredientes menos las claras, y colocar por cucharadas sobre las hojas de lechuga capuchina. Dejar en la heladera hasta el momento de servir, espolvorear con las claras picadas. Decorar la fuente con las tajaditas de pepino y tomate (Fiori Brunella, 2004).

19- GRANOLA DE AVENA

Ingredientes

- 2/3 partes de aceite de oliva
- 2/3 partes de miel de abejas
- 3 partes de copos de avena
- 1 parte de germen de trigo
- 1 parte de salvado (granos de cereales)
- 1 parte de harina de soja
- 1 parte de harina integral superfina
- 1 parte de semillas de ajonjolí
- 1 parte de frutas secas picadas
- 1 parte de coco rallado
- Cacao en polvo, a gusto
- Leche descremada, cantidad necesaria.

Preparación

Mezclar todos los ingredientes.

Extender la preparación sobre una bandeja de horno ligeramente aceitada y cocer en el horno, revolviendo de cuando en cuando, hasta tostar parejo y dejar enfriar.

Agregar leche descremada al momento de servir.

20- PAPAS CON SALSA DE PEREJIL (por persona)**Ingredientes**

- 2 papas amarillas grandes
- 1 manojo de perejil
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sal rosada
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

Cocer las papas al vapor; picar el perejil y el ajo y después machacarlos. Mezclar el perejil, el ajo, el aceite y la sal. Recubrir las papas con esta mezcla. Este plato, muy sencillo, es adecuado para los niños pequeños y los convalecientes.

21- BETARRAGA Y HONGO SHIITAKE (4 personas)**Ingredientes**

- 1 betarraga gorda, hervida
- 50 gramos de hongos shiitake
- 1 cucharada de rábano rallado
- 4 cebollas rojas pequeñas
- 1 tomate grande
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de sal rosada

Preparación

Lavar con mucha agua los hongos secos; cortar a trozos los más gordos. Dejar ablandar durante un cuarto de hora. Cortar cuatro rebanadas de betarraga de un centímetro de espesor. Dorar en aceite las cebollas pequeñas. Cuando hayan tomado color, añadir las setas. Dorarlas, colocar las rebanadas de betarraga en el centro. Darles la vuelta al cabo de cinco minutos. Salar. Añadir el tomate a trozos. Cocer durante diez minutos.

Espolvorear con el rábano silvestre. El rábano silvestre puede substituirse por cuatro pellizcos de mostaza en polvo.

22- SAL DE AJONJOLI GOMASIO

Es un sustituto de la sal refinada. Es una receta japonesa, es una mezcla que puede incluir sal rosada y ajonjolí negro. Estimula una buena digestión, los enriquece con ácidos grasos no saturados, lecitina, minerales, vitaminas y proteínas; neutraliza la acidez en la sangre; aumenta el poder del sistema inmunológico; se puede utilizar para dolores estomacales e intestinales, la menstruación irregular, favorece la producción de leche y los problemas de la vista, alivia el cansancio y utilizado diariamente fortalece los sistemas nervioso.

23- SAL DE APIO

El apio contiene una elevada concentración de sodio orgánico que no deshidrata al cuerpo; por el contrario la sal de mesa o refinada o sal marina contiene sodio inorgánico que deshidrata al cuerpo y no tienen nutrientes. Recomendamos consumir esta sal de apio rehidratante; mezclar semillas de apio molido con sal rosada; usar a conveniencia y agregar al final de cada preparación de cada plato, no hervir; puede usar para sazonar sopas y ensaladas (barrio 2010).

24- SAL NATURISTA (SUSTITUTO DE LA SAL DE MESA O REFINADA)

Para crear una sal para reemplazar a la que te trae problemas de presión simplemente tienes que tener:

- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada y seca
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de cáscara de limón rallada y seca

Preparación

Coloca todos estos ingredientes en una olla de acero y mezclados muy bien. Con esta preparación tienes como acompañar muchos platos, ensaladas, caldos, sopas, etc.

25- SALSA PAPIKA**Ingredientes:**

2 ajíes paprika

4 tomates rojos

Preparación:

Licuar los dos ajíes y mezclarlo con los tomates pelados y despepitados. Usar como agregado en las sopas, caldos y segundos. Es una receta natural que vale solo para el día de su preparación.

26- SOPA DE AJO ROSADO**Ingredientes**

8 dientes de ajo rosado

4 huevos

1 cucharadita de pimentón picante

4 rebanadas de pan tostado

1 l de agua

Aceite de oliva virgen extra



Sal rosada**Preparación**

Ponemos los ajos rosados pelados en una cazuela de barro con 4 cucharadas de aceite y los doramos a fuego lento. Una vez que el ajo esté dorado, añadimos el pan en lonchas y lo sofreímos a fuego lento, dándole la vuelta para que quede tostado por ambos lados. Una vez que el pan esté tostado, añadimos el pimentón y removemos, añadiendo el agua inmediatamente para que no amargue el pimentón. Lo dejamos a fuego lento unos 30 minutos y añadimos los huevos batidos. Removemos y sazonamos al gusto, dejando que se cocine a fuego lento unos 10 minutos, hasta que cuajen los huevos. Podemos presentar la sopa de ajo con un poco de perejil por encima o unas virutas de jamón serrano. Tomar la sopa caliente y descansar. (Maitret Julia, 2001).

27- SOPA DE AVENA**Ingredientes**

- Copos de avena, cantidad necesaria
- Caldo de verduras
- Hojas de apio, picadas
- Zanahorias y poros, cortados en rodajas
- Cebolla redonda, picadita
- Un poco de aceite de oliva

Preparación

Una vez lavadas y cortadas en rodajas las zanahorias y poros, rehogarlos en aceite. Agregar el caldo con los copos de avena. Dejar hervir la sopa hasta que las verduras estén tiernas. Servir.

28- SOPA DE CEBADA**Ingredientes**

- 1 tazón de agua
- 30 gramos de cebada o sémola de cebada
- Sal rosada y nuez moscada
- 1 puñado de berros
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

Rehogar apenas en el aceite, los berros, a fuego muy lento. Añadir el agua y la cebada (más agua si se desea menos espeso), se puede agregar algo de leche para suavizar. Cocinar hasta que los granos de cebada revienten y sazonar a gusto con la sal y la nuez moscada.



29- SOPA DE CEBOLLA**Ingredientes**

Cebolla roja grande

Huevos de gallina

Pan tostado

Zanahoria

Aceite de oliva, orégano, laurel, maicena, perejil y sal

Preparación

Cortar las zanahorias cortadas en trozos grandes. Cortamos una cebolla grande y la ponemos a sofreír con el aceite en una olla. Cuando la cebolla esté dorada, añadimos los trozos de zanahoria, removemos y añadimos un litro de agua. Una vez que el agua esté hirviendo, sazonomos y añadimos 04 huevos batidos, así como una cucharadita de orégano o laurel. Dejamos hervir unos 20 minutos y retiramos. Se puede presentar con unas hojas de perejil por encima. Al final agregar trozos de pan tostado (Elichondo margarita 1997; Melzer 2001).

30- SOPA DE CEBOLLAS Y COL**Ingredientes**

Margarina (1 cucharada)

Cebolla (1 taza)

Col (1 taza)

Ajo, cebolla en polvo y pimienta

Preparación

Para empezar, derrita la margarina en una olla a fuego lento, agregue la cebolla cortada en juliana, y saltéela hasta que suavice y transparente aproximadamente 20 minutos. Asegúrese de que la margarina cubra totalmente la cebolla. Por otro lado cocine la col en trozos. Luego junte la cebolla y col en una sola olla. También a fuego lento. Luego añada las especias, ajo, cebolla y pimienta, y prosiga cocinar a fuego lento por otros 10 minutos. Al transcurrir este tiempo puede retirar del fuego, previamente chequee si tiene la sazón apropiada. www.wikipedia.com; www.mundorecetas.com

31- SOPA DE MORÓN**Ingredientes**

- ¼ kilo de morón partido
- Apio picado
- Dos zanahorias
- 150 gr de Zapallo
- Papa amarilla
- ½ kilo de carne pollo
- Perejil picado finamente
- Pimiento o ají paprika.

Preparación

Sancochar la papa amarilla aparte y separar, cortar y reservar con cascara incluida.

Poner a hervir ocho tazas de agua, agregar la carne y dejar que hierva, luego se agrega

el morón, las verduras lavadas y picadas. Cocinar durante 30 minutos. Servir con las papas como acompañamiento. Picar perejil para adornar. Agregar una pizca de sal rosada por plato. Servir con una pizca de paprika al gusto,

32- SOPA DE TOMATES ROJOS

Ingredientes

- ½ kilo de tomates rojos
- 1 cebolla roja
- 1 poro
- 1 hoja de repollo
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de harina integral superfina
- ½ taza de leche fría
- Sal rosada, jengibre, a gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil picado



Preparación

Licuar la cebolla, el poro, la hoja de repollo y los tomates.

Ponerlos a hervir en el agua, condimentar con la sal, el jengibre y el aceite.

Aparte, disolver la harina integral en la leche fría e incorporar en la sopa.

Revolver hasta que rompa el hervor y seguir cocinando cinco minutos más.

Servir en taza de consomé, espolvoreando con el perejil picado.

33- SOPA DE ZAPALLO

Ingredientes

- 1 trozo de zapallo por persona
- 3 o 4 cebollas
- ½ litro de agua hirviendo
- ½ litro de leche hirviendo
- Rodajitas de pan integral
- Sal marina y jengibre a gusto
- 1 o 2 hojas de laurel

Preparación

Preparar las rodajitas de pan integral, tostarlos en el horno. Remover las cebollas, el zapallo y el laurel, condimentar con la sal y el jengibre. Una vez listo, agregar el agua y la leche hirviendo. Cocer durante 5 minutos. Servir (Valera 2010).

34- SOPA DE ZAPALLO Y GERMEN DE TRIGO**Ingredientes**

- ½ kilo de zapallo
- 1 cebolla
- 2 ramas de apio con sus hojas
- Germen de trigo (cantidad necesaria)
- 2 litros de agua
- Sal marina y jengibre, a gusto
- 1 cucharada de aceite
- Albahaca y laurel a gusto

Preparación

Cortar los zapallos y la cebolla en trozos.

Cocerlos en el agua con la sal y el aceite.

Cuando el zapallo este tierno, agregar las ramas de apio, la albahaca y laurel. Licuar, agregar el germen de trigo y volver a calentar. Servir,

**35- VEGETALES AL LIMÓN (6 porciones)****Ingredientes**

- ½ coliflor pequeña, cortada en ramitos
- 2 tazas de brócoli, cortado en ramitos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo rosado, machacado
- 2 cucharaditas de perejil fresco, picado

Preparación

Cocer al vapor el brócoli y la coliflor hasta que estén blandos (alrededor de 10 minutos). Mezclar el jugo de limón, el aceite de oliva y el ajo en una olla pequeña y cocinar a fuego bajo 2 ó 3 minutos. Colocar los vegetales en un plato y añadir la salsa de limón sobre los vegetales. Decorar este plato con perejil.

**CENA****1- AAA EXTRACTOS PUNGENTES**

- 1 vaso de zanahoria + ajos rosados crudos (1 . 5 dientes)
- 2 vasos de zanahoria + apio + perejil
- 1 vaso de zanahoria + cebolla + (perejil)
- 1 vaso de zanahoria + kion
- 2 vasos de Zanahoria con manzana (agregar cacao en harina).
- 1 vaso de zanahoria + nabo
- 1 vaso de zanahoria + pimentón (ají paprika o



pimienta de cayena).

- 1 vaso de zanahoria + rabanito (Barrio 2010).

2- ARROLLADITO DE SALMON CON PURÉ DE CALABAZA

Ingredientes

- 1 kilo de filetes de salmón
- 3 zanahorias
- 1 calabaza
- 2 ramitos de albahaca
- 1 rama de apio
- 2 cebollas rojas
- 1 clara dura, picada
- ½ ají morrón verde, picada
- Sal rosada, jengibre, perejil, ajos rosados, orégano y jugo de limón, a gusto.

Preparación

Hacer un puré de calabaza. Hervir las zanahorias y cortarlas en tajaditas. Colocar los filetes en una fuente, de uno en uno, y rociarlos con abundante jugo de limón. Cocer a fuego lento al vapor los vegetales, menos las zanahorias. Aparte, condimentar los filetes con los ajos picados, la clara picada y las tajaditas de la zanahoria. Arrollar los filetes y pincharlos con palillos (mondadientes). Colocar en la olla de acero las verduras cocinadas al vapor por unos 10 minutos mas, hasta que el pescado este cocido. Servir acompañado con el puré de calabaza.

3- ENSALADA DE CÍTRICOS (6 porciones)

Ingredientes

- 2 toronjas rosadas y 2 amarillas
- 2 naranjas
- 4 mandarinas
- 4 cucharadas de frambuesas
- 1 vaso de vino blanco
- Azúcar al gusto

Preparación

Pelar toda la fruta. Separar los gajos de las nervaduras, sin romperlos, con un cuchillo. Calentar el vino blanco y agregar las frambuesas. Cocinar hasta que se desarmen. Retirar del fuego. Una vez frío, incorporar el azúcar. Decorar acomodando las frutas en el plato. Rociar la salsa de frambuesas. (Fiori Brunella, 2004)

4- APERITIVOS CON ENSALADA Y SALSA DE ESPECIES (Por persona)**Ingredientes**

- 2 poros pelados (blancos)
- 1 nabo
- 1 zanahoria
- 1 trozo de raíz de apio
- 1 trozo de remolacha cruda
- 3 dientes de ajos rosados
- Perejil
- Zumo de ½ limón
- 4 aceitunas
- ½ cucharada de aceite de oliva o de nueces
- 1 zanahoria pequeña hervida
- 1 cebolla pequeña

**Preparación**

Cortar la zanahoria hervida y la cebolla en rodajas. Remojarlas en el zumo de limón. Rallar las legumbres finamente. Picar el perejil y el ajo. Mezclar con el sazón. Servir en pequeños platos, rodeados de rodajas de zanahorias y de cebolla, y de las aceitunas. Verter el sobrante de zumo de limón sobre las legumbres ralladas. Aderezar una esquina con el perejil y las otras con rodajas de limón. Salar. Aceitar (Fiori Brunella, 2004)

5- FILETES DE PESCADO SOBRE PURE DE ZAPALLITOS**Ingredientes**

- 1 kilo de filetes de pescado (atún o sardina)
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 2 cebollas rojas
 - 4 zapallitos largos hervidos
 - Sal rosada, jengibre, tomillo y nuez moscada, a gusto
- (Para decorar: Ají morrón cortado en tiritas)

Preparación

Cocinar al vapor, unos minutos, los filetes condimentados y la cebolla, cuidando que no se deshagan. Aparte, licuar los zapallitos con los condimentos y el aceite. Calentar el puré de los zapallitos. Servir, acomodando los filetes de pescado sobre el puré y decorar con las tiritas de morrón y agregar una pizca de sal (Lozano Alexandra, Schalehli Lina, 1996).

6- ESPUMA DE MANZANA Y NARANJA**Ingredientes**

- 2 kilos de manzanas
- Miel a gusto
- 2 cucharadas y media de agar- agar
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 claras

Preparación

Cocer las manzanas y hacer un puré seco. Endulzar con la miel. Agregar el agar-agar disuelto en el jugo de naranja. Aparte, batir las claras a nieve e incorporarlas con movimiento envolvente. Verter en molde o moldecitos individuales y llevar a la heladera. (Cerdeira Rosa, 2002)

7- GASPACHO**Ingredientes**

3 tomates rojos
1 taza de pan duro
½ ají rojo dulce (no picante)
1 pepino
½ cebolla roja
2 ½ tazas de agua fría
Sal rosada (uso mínimo)

Preparación

Pelar los tomates y cortarlos en cubos. Cortar el ají y la cebolla en juliana. Pelar el pepino y cortarlo en rodajas. Remojar el pan duro en agua. Colocar todos los ingredientes en la licuadora, y desintegrar unos segundos. Servir en tazones, y colocar en cada uno de ellos un cubo de hielo (Valera 2010).

8- POSTRE DE MANZANA Y CACAO**Ingredientes**

- 1 kilo de manzanas cortadas en tajadas
- 2 claras
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 pizca de bicarbonato
- Cacao en harina

Preparación

Cocer las manzanas al vapor. Aparte, batir las claras a nieve con la miel y el bicarbonato. En moldecitos que puedan ir al horno, colocar cantidad suficiente de manzanas coronada con un copete de merengue espolvoreado con harina de cacao. Dar un golpe de horno y servir caliente.

9- REPOLLO RELLENO CON NUECES**Ingredientes**

- 1 repollito
- 60 gramos de nueces picadas
- 1 clara dura
- Aceite, sal rosada, salsa de soja y jengibre a gusto

Preparación

Quitarle las hojas tiernas de adentro del repollo, dejando un hueco. Picar muy finamente esas hojas y mezclarlas con los demás ingredientes. Rellenar el hueco del

repollo con esta preparación. Se puede hacer lo mismo con una planta de lechuga capuchina (Cerdeira Rosa, 2002).

10- SOPA DE BERENJENAS

Ingredientes

2 berenjenas
2 cucharadas de sal gruesa
1 diente de ajo picado
1 taza de crema de leche
2 tazas de caldo de verdura
Sal al gusto

Preparación

Pelar las berenjenas y dejarlas en sal gruesa (mínimo), para que suelten el líquido. Darles un ligero hervor. Licuar las berenjenas con el ajo. La leche y el caldo. Poner al fuego y salar. Hervir durante unos cinco minutos y servir bien caliente (Gómez 2004; Valera 2010).

11- SOPA DE TOFÚ

Ingredientes

- 2 cebollas redondas
- 2 cebollas de verdeo
- 2 zanahorias
- 1 nabo
- Brotes de soja (cantidad necesaria)
- 1 tofú
- 1 litro y medio de agua o caldo de verduras
- 2 cucharadas de salsa de ajo

Preparación

Cocer a vapor las verduras. Aparte, en el agua (o caldo), agregar la salsa de soja y el tofú cortado en cubitos (o aplastado). Mezclar con las verduras. Calentar sin que llegue a hervir (Cerdeira Rosa, 2002).

ENTRECOMIDAS

Escoger una de las infusiones, cocimientos o extractos y tomar. Es bueno y recomendable estudiar una formula que le ayude mejor en los problemas de hipertensión; es recomendable usar una formula cada semana (Arias 1982; Balch 1997; Dahlke y Ehrenberger 1999).

Agua de azahar: Tomar la infusión de flores de naranja, usar 2 gramos de pétalos secos en un litro de agua hirviendo. Sirven para hacer una especie de agua destilada muy suave, llamada agua de azahar (afecciones nerviosas del corazón, latidos nerviosos).

Anís estrellado: Tomar la infusión de anís estrellado; 20 grs. por litro de agua (taquicardia).

Borraja: Preparar una infusión de borraja, 10 grs en un litro de agua; tomar como agua de tiempo (cardiotónico) // También para aumentar el efecto fortificante del corazón se puede agregar a la borraja partes iguales de flor de violeta o de rosas //

Cebolla: Preparar una tintura de cebolla; macerar 300 gr. de cebolla en un litro de agua durante 12 horas; tomar tres vasos al día (antitrombótica, cardiotónica).

Digital: Tomar la infusión de hojas frescas o secas de digital, 5 gramos por litro de agua (arritmia, cardiotónico); **CONTRAINDICACIONES:** usar bajo recomendación médica, no es recomendable para los que sufren de arterioesclerosis, ni quienes padezcan de degeneración grasienta del corazón, tampoco los que estén bajo la acción de astringentes.

Esparrago: Tomar el cocimiento de 50 gramos de raíces de espárrago en un litro de agua, se beben tres tazas al día antes de las comidas (arritmias).

Espino blanco (cratego): Tomar la infusión de flores o bayas de espino blanco (afecciones cardiacas).

Fumaria: Tomar la infusión de fumaria.

Galega: Tomar la infusión de galega; 20 gramos por medio litro de agua, una tacita cada 4 horas (afecciones cardiacas).

Limón: Tomar zumo de limón con agua (partes iguales), a temperatura normal en verano y templada en invierno, dos o tres veces al día, media hora antes de las comidas (taquicardia) // Tomar zumo de limón con caldo de cocimiento de manzanas o verduras (dolores cardiacos o algias) //

Melisa: Tomar infusión de melissa; 20 grs. por litro (debilidad cardiaca).

Naranja: Tomar una taza de infusión de hojas de naranja al 5 por ciento (arritmia, latidos nerviosos del corazón) // Tomar la infusión de flores de naranja, usar 2 gramos de pétalos secos en un litro de agua hirviendo. Sirven para hacer una especie de agua destilada muy suave, llamada agua de azahar (afecciones nerviosas del corazón, latidos nerviosos).

Olivo: Tomar la infusión de las hojas de olivo, una taza antes de comer y otra antes de cenar.

Ortigas, Zumo de ortigas: Por su capacidad depurativa de la sangre es muy bueno tomar un vaso de zumo de ortiga en las tardes, también puede ser una infusión de ortigas. Hay que tomarlo al inicio de la primavera en el mes de setiembre para los del hemisferio sur, y en marzo para los del hemisferio norte, empezar el día de la luna llena por 14 días seguidos (2 semanas), luego se descansa dos semanas, y se vuelve con la depuración de la sangre con ortigas por otras dos semanas. También le puede provocar una ensalada de verduras con ortiga, diente de león y ajo de oso

Romero: Tomar infusión de flores y hojas de romero (afecciones cardiacas).

Ruda: Tomar ruda en infusión (afecciones cardiacas, taquicardia).

Pera: Hacer un cura de peras orgánicas, por 10 días, dos kgs diarios.

Toronjil: Tomar infusión de toronjil; 20 grs. por litro (debilidad cardiaca).

Valeriana: Tomar valeriana en infusión, preparar con 10 grs. de su raíz para un litro de agua (taquicardia).

VINOS CARDIOTONICOS: Vino de muérdago: Macerar en 1 litro de vino de Oporto durante 4 días, 50 g de hojas frescas picadas de muérdago (*Viscum album*). Mezcle todos los días. Filtro. Tome 1 cucharada antes del almuerzo y 1 antes de la cena // **Vino de romero:** Macerar en vino de Oporto, durante 2 días, 30 gramos de hojas de romero (*Rosmarinus officinalis*). Revolver y filtrar. Tome una cucharada tres veces al día // **Vino de sauco:** Deje reposar por tres días en vino de Oporto, 100 g de corteza de saúco (*Sambucus nigra*). Revolver y filtrar. Tome una cucharada tres veces al día.

Yerba mate: Tomar yerba mate en infusión (afecciones cardiacas).

Zarzaparrilla: Hacer un cocimiento con 20 – 30 gramos de raíces de zarzaparrilla en un litro de agua, tomar 3 veces al día. No sobrepasar la dosis genera vómitos. Sirve para la hipertensión y es depurativa de la sangre.

ANTES DE DORMIR

Escoger una de las alterantivas y tomar. Es bueno y recomendable estudiar una formula

Ajos rosados: Tomar 1 – dientes de ajos rosados crudos.

Espino blanco (cratego): Poner compresas o cataplasmas mojadas de espino blanco, maceradas (taquicardia).

10.3. TRATAMIENTO NATURAL

Para seguir un tratamiento natural tenemos Baños, Depuración renal, Masajes y tratamientos naturales para ataques al corazón. (Balch James 1997, Corinne Netzer 2001, Delgado Abel 1999, Arias Alzate, Eugenio 1982, Keville Kathi 1997).

BAÑOS

Baños carbogaseosas: Tomar un baño carbo gaseoso; disolver en la bañera con agua caliente levadura de cerveza y azúcar; esta combinación producirá fermentación, librando el gas carbónico, por 45 minutos; luego se podrá tomar el baño; la temperatura del agua ha de ser estable. **Baños de asiento:** Tomar baños de asiento con romero. **Baños calientes:** Tomar baños calientes; empezar a una temperatura de 35° C, luego ir elevando la temperatura hasta los 47° C y acabar en agua fría. **Baños de cepillado:** Tomar baños de

cepillado, a 35° de temperatura, empezar por las plantas de los pies, cepillando vigorosamente la piel con un cepillo blando o una esponja fuerte y así hacer reaccionar a la piel. **Baños de pies, pediluvios:** Tomar baño alternos de pies y piernas dentro de dos baldes, con el agua hasta la rodilla, uno con agua fría y otro con agua caliente; luego introducir las piernas hasta la rodilla en el agua fría durante tres minutos; luego volver al de agua caliente y tenlas allí un minuto más; repetir la operación varias veces; para mejorar sus efectos, añade al agua caliente unas gotas de aceite esencial de lavanda. Sin embargo, está contraindicado en caso de varices abultadas y flebitis, así como durante la menstruación.

DEPURACIÓN RENAL

Hacer una limpieza de los riñones con yerbas o alimentación. En general los que sufren hipertensión arterial pueden sufrir de retención de líquidos.

MASAJES

Hacer masajes fuertes a la columna vertebral con limón puro // Castigarse con ortiga la piel y luego frotar con un paño humedecido en agua helada.

ATAQUE AL CORAZÓN

Comer uvas negras (re3sveratrol) // Tomar como agua de tiempo el cocimiento de árnica // Tomar como agua de tiempo el cocimiento de cola de caballo // Tomar como agua de tiempo el cocimiento de nogal // tomar agua de azahar cada dos horas // a una botella de vino blanco agregar un 30% de flores de azahar, una pizca de cardosanto, macerar por dos días y tomar una copita en ayunas // tomar baños de pies y manos con agua caliente y agua fría de manera alternada // comer el zumo o la ensalada de brócoli + tomate + ajos// tomar 20 gotas de la tintura de ajos en medio vaso de agua; preparar la tintura de ajos con dos cabezas de ajos en 250 ml de alcohol puro, machacar los ajos y dejarlo reposar hasta formar una tintura de ajos //

10.4. PLANTAS MEDICINALES

Abedul, achicoria, Achiote, Alcanfor, anís estrellado, barba de choclo, borraja, cactus, cálamo, cebolla, cedrón, celidonia, Cola de Caballo (diurético), copaiba, chayote, digital, esparrago, Espino Albar, **Espino blanco**, espliego, Fumaria, galega, Ginkgo Biloba, ginseng, Lapacho o tahuari, lavanda, manzanilla, margarita, mejorana, meliloto, melisa, milenrama, Moral negro, Muérdago, Naranja, Olivo, Onagra, Ortiga, pandisho, parietaria,

pasiflora, pelo de choclo, perejil, pitanga, Pona, Rawolfia, sandia (semillas), Serpentina, retama, romero, ruda, Sanguinaria, Siete Sangrías, olivo, ortiga, te verde, tila, tomillo (hipotensión), toronjil, salvia (diurético), Valeriana, vid, **yerba mate** (teobromina, vasodilatador), ylang-ylang, zarzaparrilla (Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Brack Antonio 1999; Carvajal P. A. 1957; Cechini Tina 2004; Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998).

10.5. RECOMENDACIONES GENERALES:

- Llevar una alimentación pobre en sal, azúcar y grasas.
- Beber diariamente 2 litros de agua mínimo. Tomar leche descremada.
- Consumir verduras y frutas todos los días, consumir la primera semana verduras crudas.
- Consumir muchas frutas y vegetales, como vegetales hojosos de color verde, guisantes de preferencia consumirlos crudos. Los jugos de betarraga, zanahoria, apio, fruta cítrica, perejil, espinaca y sandia son muy saludables. También papas asadas, frejoles, cereales y frutas secas.
- Consumir pescado de carne roja (azul o negro), al vapor, al horno o a la plancha, por lo menos 2 veces a la semana, contiene grasa del tipo omega 3.
- Condimentar sus alimentos con vinagre, limón, perejil, ortiga, diente de león, orégano o cebolla evitando la **sal de mesa o refinada**
- Realizar ejercicios todos los días, para fortalecer su corazón y sus huesos y aumentar su capacidad respiratoria.

BIBLIOGRAFIA

1. Adrin Rimondino, 1999. 100 RECETAS DE LA COCINA MEDITERRÁNEA. Publicado por Libro Latino.
2. Afa (2003): Enciclopedia de las plantas medicinales. AFA editores. Dos tomos. 1050 paginas.
3. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
4. Alvarado Thales (2010A): El poder nutritivo y curativo de las verduras. Ediciones Alpamayo, 416 páginas.
5. Alvarado Thales (2010B): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Ediciones Alpamayo, 434 paginas
6. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
7. Balch James, (1997): Recetas nutritivas que curan; 664 págs., Avery Publishing Group.
8. Barrio sacha (2010): La nutrición inteligente. Editorial planeta. 218 paginas.
9. Baylón Francisca (1959): Comidas criollas peruanas: viandas tipicamente nacionales. Field Ediciones. 119 páginas
10. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
11. Brusco Josefina (1961): Arte culinario peruano. Publicado por Tip. Santa Rosa, 1961. 167 páginas
12. Camaschella Valeria, 2007. COME SANO 400 RECETAS: Basadas en la dieta mediterránea. Publicado por Lectorum Pubns. 383 páginas.
13. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
14. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 paginas.
15. Cerdeira Rosa, 2002. RECETAS PARA UN CORAZÓN SANO. Publicado por Imaginador. 105 páginas.
16. Corinne Netzer 2001
17. Dalle Luis (1983): Antropología y evangelización desde el runa. Publicado por Centro de Estudios y Publicaciones. 121 páginas
18. De Pirolo Ketty Georgitsis, De Pirolo Mabel Erra, 1976. COCINA DIETÉTICA: Regímenes agradables para la salud. Publicado por El Ateneo. 295 páginas.
19. Delgado Abel 1999
20. Fiori Brunella, 2004. ENSALADAS SABROSAS. Publicado por Imaginador.
21. Foppiani Luis Daniel (1958): El cocinero peruano, manual de cocina criolla con las tradicionales recetas de viandas, dulces, bizcochos y bebidas en uso en todas las regiones del Perú y también las famosas recetas a la limeña. Editorial Librería "Fénix". 182 páginas.
22. Gómez Rosa (2004): Secretos afrodisiacos, alimentos, recetas y otros. Ediciones pluma y papel. 139 páginas.
23. Keville Kathi (1997): Hierbas Para La Salud, Guía Completa De Recetas Medicinales, (Ediciones Oniro), 384pgs.

24. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): "Selección de Plantas Medicinales de México". Editorial Limusa. Primera ed.
25. Lorenty Aurora (1967): 365 menús: Uno para cada día del año. Publicado por Azor. 655 páginas.
26. Lozano Alexandra, Schalchli Lina, 1996. COCINA PARA HIPERTENSOS. Publicado por Andrés Bello.
27. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
28. McLntyre Anne, 2005. BEBIDAS SALUDABLES Y CURATIVAS. Publicado por Ediciones B – México. 158 páginas.
29. Montesinos Ballesteros Guillermo (2000): Zumos y alimentos licuados sanos y curativos. Publicado por SELECTOR. 160 páginas
30. Pamplona Jorge, 1995. Alimentos que curan. Publicado por Review and Herald Pub Assoc.
31. Pérez Calvo, Jorge 2005. NUTRICIÓN ENERGÉTICA Y SALUD. Publicado por DEBOLSILLO 424 páginas
32. Plaza Arancha (2005): LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SU COCINA: La salud y el placer en un mismo plato. Edition: 3, illustrated. Publicado por DRAC. 199 páginas.
33. Rodríguez Jorge y Ana Sánchez (1997): Salud y larga vida por la alimentación. Colección Terapion. Segunda edición; 438 páginas.
34. Torre Fernández, Pérez Moreno Trujillo, 2006. COCINA SENCILLA Y SALUDABLE PARA MAYORES. Consejos, Ideas Y Recetas. Publicado por Quorum Editores. 312 páginas.
35. Valera Jorge (2010): Alimentación medicinal. 330 paginas.
36. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.
37. www.botanical-online.com
38. www.terapiasnaturales.com
39. Yeager selene (2001): La guia medica de los remedios alimenticios. Editorial Prevention. USA, 740 paginas

CAPITULO 11

DIABETES 2

HIPERGLICEMIA HIPERGLUCEMIA:

DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Existen 12 alimentos peruanos que equilibran o bajan la glucosa o azúcar de la sangre, como los **ajos rosados, alpiste, cebolla roja, limón sutil, manzana verde, perejil, rábano, tomate, toronja, vainita y yacon**. Del mismo modo existen alimentos que elevan la glucosa o azúcar de la sangre, como son las grasas, azúcar y carbohidratos, que es muy recomendable abstener su ingesta. Esta alimentación sugerida debe consumirse bajo la supervisión de los nutricionistas y sin dejar la medicación indicada por los médicos a las personas diabéticas, diabetes 2 o hiperglucemia. Entre los alimentos recomendados están las fibras solubles, alimentos ricos en cromo (Rodríguez y Sánchez 1997; yeager 2007).

11.1. ALIMENTACION

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Alimentos que ayudan a bajar la glucosa: En general son alimentos que estimulan la producción de insulina, en general son alimentos de bajo índice glucémico, entre ellos tenemos alimentos con cromo, magnesio, vanadio o zinc (Alvarado 2010A, Alvarado 2010B, carper 1994, Murray y pizzorno 1997, Rutter 1990, singh 2004, www.enbuenasmanos.com, www.nutriologo.net).

Alimentos varios: Aceites (anchoveta, ajonjolí, castaña, pescado, oliva, sacha inchi), alimentos marinos (anchoveta, anguila), **alpiste**, cereales (kiwicha, mijo), café negro, hongos ganoderma, levadura de cerveza, páncreas (cordero, chanco, gallina, res; orgánicos), papas amarillas (crudas), polen, pota, sacha inchi, semillas de linaza, soya, tuna (hoja), te negro, te verde, vinagre, vinagre de manzana, **vino de salvia**.

Frutas: Aceituna, albaricoque, almendras, bayas (azules, arándanos o mirtilo, cedro), capulí, cascara carnosa y blanca de las frutas cítricas, **castaña**, cereza, coco (agua), cocona, granada, grosellas negras, guanábana, lima (cascara), kiwi, **limón, manzana verde, melón amargo** (cundeamor), nueces (fruto, hojas y vainas), palta, pera, **plátano verde**, sanky, **toronja, yacon**.

Verduras: Acelgas, **ajos**, albahaca, **alcachofa** (hojas), alfalfa, algas (agar agar, clorella, espirulina, kelp), apio, arracacha, berenjena, berro, **brócoli**, brotes de bambu, calabaza (también semillas), cayhua, **cebolla roja, col**, coliflor, choclo, espárragos, espinaca, frejoles (chocho, garbanzo, habichuelas, mun, rojos), hinojo, kion, lechuga, nabo, nopal, ñame, palmitos, **perejil, pepino**, pimiento, poro, **rábano, tomate de árbol, vainita**, zapallo.

Alimentos que mantienen la glucosa: En general son alimentos de índice glucémico medio, que mantienen o suben algunos puntos de glucosa en la sangre, por lo que se recomienda mezclar limitadamente con los alimentos de bajo índice glucémico. (www.enbuenasmanos.com).

Alimentos varios: aceites vegetales, arroz integral, camote, carnes desgrasadas o magras (de caza, orgánicos), cereales (arroz integral, avena, cebada, centeno, germen de trigo, quinua, trigo), chocolate negro, frejoles secos (garbanzos, lentejas), frejoles verdes (alverjas, habas, lentejas), grasas vegetales (aceite de oliva, sacha inchi), galletas integrales, huevos, leche descremada, pan integral, pastas integrales, pescado de carne roja, queso fresco, salsas (bajo contenido en grasas), semillas (linaza), soya y derivados, te negro, yogurt descremado.

Frutas: ciruelas, dátiles, frambuesas, fresas, frutas frescas dulces (chirimoya, guanábana), frutas secas (albaricoque, almendras, avellanas, higos, maní, pistachos), higos frescos, manzana, mandarina, melocotón, melón, moras, naranja, papaya, piña, plátano pintón (ni verde ni maduro).

Verduras: betarraga, calabaza, tomate, zanahorias. Las legumbres se pueden consumir dos o tres veces por semana, hervidas con un poco de aceite de oliva o cocinadas con verduras de hoja, como la acelga, la col o las espinacas.

Alimentos que suben la glucosa (prohibidos): En general son alimentos de índice glucémico alto, que suben muy rápidamente los niveles de glucosa en la sangre, por lo que se recomienda evitar o por lo menos disminuir drásticamente; para así evitar coma diabéticos, muy en especial recomendamos evitar de por vida, el azúcar refinada, los carbohidratos y las grasas (www.enbuenasmanos.com).

Alimentos varios: alimentos salados, **almíbar**, arroz blanco, **AZUCAR REFINADA (azúcar blanca, melaza)**, bebidas alcohólicas (anisado, cerveza, coñac, ginebra, sidra, vinos dulces), biscochos, budín, **caramelos**, **CARBOHIDRATOS**, carnes rojas (crecimiento rápido), cereales refinados (maicena), comida chatarra, **chocolate**, dulces, embutidos (chorizo, mortadela, salame, salchicha), fideos, **frituras (papas fritas)**, frutos en lata o conservas, galletas de chocolate, gaseosas, gelatina, glucosa, **GRASAS (grasas animal, manteca de cerdo, sebo)**, harina refinada, lácteos (leche condensada, leche de origen animal, nata), limonada, mariscos, mayonesa, mermeladas, miel de abeja, mostaza, pan blanco, papas blancas, pasteles, pescados grasos ahumados, quesos grasos, quesos fermentados, refrescos, salsas espesas (que llevan harina, bechamel), yuca (www.alimentacion-sana.com.ar; www.todonatacion.com).

Frutas: dulces de frutas (membrillo, mango), frutas enlatadas (mango, melocotón, membrillo, piña), frutas secas (ciruelas, coco, higos, orejones, pasas), mango, plátanos dulces (guineo), sandía, uvas,

Verduras: No hay

11.2. RECETAS DE COCINA

AYUNAS

1. AAA AYUNAS

- Mezclar $\frac{1}{4}$ vaso de apio + $\frac{1}{4}$ vaso de perejil
- Berros, un vaso de extracto.
- col + frejol + lechuga.
- Col + zanahoria
- Cocinar 60 gramos de ñame chino fresco y comer.
- Papa amarilla o morada cruda (con cascara), un vaso de extracto.
- Papaya en trozos (sin azúcar).
- Mezclar $\frac{1}{4}$ rábanos picantes + 2 limones + 1 vaso de agua; mezclar y tomar.
- Comer medio paquete de tofu cada mañana.
- Cocer abundantes vainitas en agua, reservar el caldo y tomarlo.
- Tomar un vaso de extracto de yacon inmediatamente después de exprimirlo



2. AAA AYUNAS YERBAS MEDICINALES

Abuta: MACERADO DE ABUTA: preparar en una botella de pisco o aguardiente un macerado con 30% de harina de abuta, por 8 días, tomar una copa en ayunas; si es muy amargo agregar vino.

Abuta + chuchuhuasi + uña de gato: Tomar el cocimiento de estas 3 yerbas.

Ajo + limón + nopal + sábila: Mezclar el zumo de 3 limones con dos dientes de ajo machacados con la penca del nopal y sábila.

Aloe vera: comer un trozo de aloe vera

Berros: Preparar un extracto de berros (una copa) y agregar otro tanto de agua, tomar

Brócoli + vainita: Tomar una copa del extracto

Cebolla: Macerar 3 cabezas de cebolla roja en un litro de agua, toda la noche, tomar en ayunas 1 – 2 vasos.

Cebolla + zanahoria: Tomar el extracto, 1 vaso a medio vaso.

Cuti-cuti: Hervir 15 gramos de planta en $\frac{1}{2}$ litro de agua por 20 minutos. Macerar o reposar durante toda la noche, colar y tomar.



Higuera: Tomar la decocción de las hojas de higuera (15 gramos) en un litro de agua, hervir por 10 minutos, tomar en ayunas.

Limón: Tomar el zumo de limón, medio a un vaso en ayunas, incluir su cascara.

Nopal: Hervir en un litro de agua dos nopalitos, agregar un poco de calabaza tierna y 10 tomates (su cascara); dejar toda la noche al sereno, tomar en ayunas

Papaya: Comer trozos de papaya en ayunas.

Perejil: Comer perejil fresco en ayunas, una ramita o mas.

Pasuchaca: Decocción de la raíz al 2%, tomar en ayunas.

3. HIERBAS CHINAS

Come páncreas de cerdo con hierbas

Ingredientes

- 1 páncreas de cerdo fresco (disponible en algunas tiendas de alimentos chinos)
- 60 gramos de raíz astrágalo
- 90 gramos de polenta china
- 120 gramos de ñame chino

Preparación

Pon la polenta en remojo toda la noche. Lava y corta el páncreas en trozos pequeños. Corta el astrágalo en trozos pequeños y envuélvelos con una gasa. Pon todos los ingredientes en una olla. Añade tres tazas de agua y lleva a punto de ebullición. Cuece a fuego lento durante diez minutos. Retira el astrágalo, añade sal, y divide cuatro porciones. Come una porción al día.

4. SOPA DE AJOS CON CEBOLLAS

Ingredientes

- Dos cebollas grandes
- Dos dientes de ajo
- Un vasito de vino blanco seco
- Aceite de oliva virgen
- Sal Rosada
- Pimienta
- Pan tostado

Preparación:

Pela, lava y corta las cebollas en julianas y agregarlo en una cazuela a fuego lento con un poco de aceite. A los doce minutos, añade los ajos pelados y laminados. Cuando se doren, vierte el vino, deja evaporar y añade el consomé caliente y salpimenta. Cuece a fuego medio- bajo durante veinte minutos.



Corta el pan en rodajas y tostar en un chorrito de aceite. Tuéstalas por los dos lados y añádelas a la sopa a los 20 minutos de cocción. Servir.

5. SOPA DE ALCACHOFAS

Ingredientes

Pulpa de corazón de 2 alcachofas cocidas

1 taza de yogur natural o crema de leche

2 tazas de caldo de verdura

1 cucharadita de jugo de limón

2 cucharaditas de manteca

Sal Rosada

Preparación

Poner todos los ingredientes (menos la manteca) en una licuadora, y licuar hasta obtener una preparación homogénea. Llevar la mezcla al fuego, hasta que rompa el hervor. Servir bien caliente, con una cucharadita de manteca en cada tazón o plato (Gómez 2004; Valera 2010).

6. SOPA DE ALUBIAS ROJAS

Ingredientes

- 60 gramos de alubias rojas pequeñas.

Preparación

Deja las alubias en remojo toda la noche en cuatro tazas de agua. Ponlas en una olla y cuécelas a fuego lento durante una hora. Bebe 100 ml cada vez, tres veces al día durante un mes.

7. VINOS MEDICINALES ANTIDIABETICOS

Vinos medicinales: vino de alcachofa: agregar hojas de alcachofa en una botella de vino tinto (30%), macerar por una semana y tomar una copita en ayunas. Segunda formula, agregar el zumo de hojas de alcachofa (20%) en una botella de vino tinto, tomar una copita en ayunas // **vino de cebolla;** Cortar una cebolla mediana en 8 partes y colocarlas dentro de una botella de vino tinto, macerar por 10 días, tomar 2 cucharadas antes de cada comida, dos veces al día // **vino de Diente de león:** Macerar 60 gramos de raíces de diente de león en una botella de vino blanco. Filtrar y guardar. Tomar varios vasitos al día // **vino de perejil;** con 10 ramas largas de perejil en una botella de vino tinto, mas dos cucharadas soperas de vinagre de vino blanco, hervir por 10 minutos; tomar una cucharada sopera 3 veces al día. Otro: 50 gramos de perejil en una botella de vino tinto, macerar 12 días, tomar una copita después de comidas // **vino de Salvia:** Tomar vino de salvia; agregar en una botella de vino tinto 30% de hojas de

salvia, macerar por una semana y tomar una copita en ayunas // Tomar vino de salvia (segunda preparación), hervir 100 gramos de salvia fresca en un litro de vino por dos minutos, colar, tomar un vasito después de cada comida // Macerar, por 7 días, 50 gramos de salvia triturada en un litro de vino blanco, tomar una copita todos los días.

DESAYUNOS

1. BOMBONES CON FRUTILLAS (25 porciones)

Ingredientes

- 500 gramos de frutillas, frambuesas o cerezas
- 7-10 gramos de gelatina vegetal (agar agar)

Preparación

Lavar la fruta elegida y dejar secar bien. Licuar la fruta con la gelatina vegetal agar agar. Colocar en pequeños moldes y llevar a la heladera. Los bombones de fruta pueden conservarse entre tres y cuatro semanas en el frigider.

2. CREMA DE MANDARINAS (5 porciones)

Ingredientes

- 3 mandarinas
- 1 sobre de gelatina agar agar
- Stevia Melitus en polvo
- 3 claras batidas a nieve
- 200 ml de yogur descremado de vainilla

Preparación

Preparar el zumo de mandarina en una taza. Agregar la cascara blanca de la mandarina (raspar). Hidratar la gelatina con el zumo y dejarla reposar durante 5 minutos. Calentarla suavemente hasta entibiar. Agregar stevia y yogur y mezclar bien. Batir las claras a punto de nieve con más harina de stevia hasta formar un merengue brillante. Agregar suavemente y con movimientos envolventes a la preparación anterior hasta obtener una mezcla totalmente homogénea. Distribuir en opas y llevar al congelador de 5 a 6 horas.

3. ENSALADA DIABETICA

Ingredientes

- 400 g de apio
- 400 g de manzanas verdes (de agua)
- 60 g de nueces

Aderezo

- 4 cucharada de jugo de limón sutil
- Sal rosada o marina y pimienta negra
- 1 pote de yogur natural descremado

Preparación

Pelar las manzanas verdes y acidas, quitarles los



centros con las semillas y cortarlas en trozos pequeños. Picar el apio y las nueces. Colocar los 3 ingredientes en un recipiente. Salpimentar el yogur y aligerarlo con el jugo de limón. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar bien.

4. ENSALADAS Y EXTRACTOS SEMANALES

Ensalada de berro + zumo de limón

Ensalada de brócoli y frejoles sancochados.

Ensalada de acelgas + apio + diente de león

Ensalada de acelgas + berro + diente de león

Ensalada de brócoli + diente de león

Ensalada de col + diente de león + zanahoria

Ensalada de espinaca + diente de león + pepino

Ensalada de tomates con ajos crudos picados o machacados



Extracto de yacon

Garbanzos sancochados, quitarles la piel y consumir

Jugo de berro + apio + pepino + perejil + zanahoria

Jugo de toronja, hasta medio litro por día (gangrena diabética)

Jugo de zanahoria + espinaca

Jugo de zanahoria + apio + perejil + espinaca

Caigua + apio (3 veces a la semana)



Nopal + sábila + limón ácido: Lavar 3 limones, un nopal y un pedazo de sábila, quítale a esta las espinitas de las orillas. Extrae el jugo de los limones. Pelar los ajos rosados. Luego licuar todos los ingredientes. Servir en un vaso y tomarlo inmediatamente. Se puede tomar durante 1 semana, descansas 8 días y vuelves a tomarlo una semana más.

Zanahoria + Apio + Perejil + Espinacas

Zanahorias + Espinacas

Zanahoria + espinaca + lechuga + ajos crudos

Zanahorias + Lechuga + Perejil

Zanahorias + Apio + Perejil

Zanahorias + Coles de Bruselas

Rabanito + perejil + vainita



Yogurt descremado + manzana verde al agua (Albertinazzi, Elba; 2004)

5. MANZANAS CON CREMA DE YOGUR (4 porciones)

Ingredientes

- 4 manzanas verdes (de agua) grandes
- 2 cucharadas de stevia Melitus
- 200 ml de yogur natural
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 limones acidos, variedad sutil

Preparación

Cortar el tercio superior de las manzanas y vaciar procurando no romperlas, rociarlas con zumo de limón. Hacer una crema con la pulpa de manzana, la canela, el zumo de limón hasta obtener un puré fino. Mezclar con el yogur y dejar en el refrigerador mientras se cocinan las manzanas. Servir (Stahler Marta, Cooke Patricia, 2007)

6. PAN INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO FRESCO

Ingredientes

- 2 tomates de árbol
- 60 gramos de pan integral
- Poro
- 1 rodaja de queso fresco
- Sal rosada o marina y pimienta; 1 cucharada de vinagre

Preparación

Cortar los tomates y condimentar con vinagre, sal, pimienta y poro picado. Cortar la rodaja de queso en tiritas y mezclar con el tomate. Luego cortar el pan y añadir a la ensalada (Pitchford Paul, 2007)



7. QUESO DE PATÉ DE HIGADO (1 porción)

Ingredientes

- 50 gramos de queso blanco descremado
- 20 gramos de paté de hígado de animal orgánico
- ½ cebolla picada
- Perejil
- Leche descremada, eventualmente
- 60 gramos de pan integral para tostar

Preparación

Mezclar el paté de hígado con el queso, la cebolla y el perejil picado. Si lo desea, 1 cucharada de leche. Untar el queso sobre el pan tostado.

8. TENTACIÓN DE FRESAS**Ingredientes**

- 150 g de fresas
- 120 g de queso descremado
- 1 vaso de yogur descremado
- 3 claras de huevo
- ½ paquete de gelatina sin sabor
- Stevia Melitus

Preparación

Procesar las fresas y colar. Mezclar el queso descremado con el yogur y las fresas licuadas.

Hidratar la gelatina agar agar e incorporarla a la mezcla. Agregar las claras batidas a punto de nieve con movimientos suaves. Distribuir la preparación en copas y refrigerarlas. También se puede realzar en moldes con diferentes formas, de corazón o de flor por ejemplo. Si desea y el molde es pequeño, puede servir sobre galleta. (Pitchford Paul, 2007)

**ALMUERZO****1. AAA ALMUERZOS**

Camote morado crudo (extracto), consumir acompañando a las comidas.

Levadura de cerveza, tomar dos a tres cucharadas al día, agregar a sopas, infusiones o yogures descremados.

2. AJIACO DE CAIGUAS (3 personas)**Ingredientes**

- Seis caiguas
- Tres papas amarillas
- Un cucharón de caldo
- 100 gramos de caldo
- 100 gramos de queso fresco
- Una cebolla roja chica picada
- Una cucharada de pimienta amarillo molido
- Sal rosada o marina, pimienta, culantro, ajos rosados y aceite de oliva

Preparación

Sancochar las papas amarillas con toda su cascara y cortarla en cuadritos. Lavar bien las caiguas córtalas a lo largo en dos, quitándoles las semillas y venas. Para que se ablanden cuécelas en agua con sal durante cinco minutos; después córtalas en tiras o en cuadritos.

Preparar un aderezo con aceite, ajo, cebolla, pimienta molido, sal y pimienta. Ahógallo con un cucharón de caldo; agregar las patatas y las caiguas. Dejar hervir un rato, pero no mucho.

Finalmente agrega el queso; y el culantro picado, acompañarlo con arroz graneado. (Pitchford Paul, 2007)

3. ARROZ CON GARBANZOS

Ingredientes

200 gramos de Garbanzo
3 dientes de Ajo
½ cucharada de Pimentón dulce,
1 hoja de laurel,
150 gramos de arroz,
1 cebolla
4 cucharadas de aceite de oliva,
Sal Rosada



Preparación

Remojar los garbanzos en agua caliente durante 8 horas; colarlos y lavarlos. Poner los garbanzos en la olla a presión con el laurel, la cebolla pelada y cortada por la mitad, la hoja de laurel y sal. Agregar agua muy caliente hasta cubrir los garbanzos, tapar la olla y cuando alcance la presión, bajar el fuego y cocer durante 40 minutos, o el tiempo indicado por el fabricante de su olla, para cocer legumbres. Pasado ese tiempo, y cuando la olla pierda la presión, agregar el arroz y cocer con la olla abierta 15-18 minutos. Colar y reservar.

Pelar los ajos y picarlos menudos. Calentar el aceite en una sartén amplia y freír los ajos hasta que estén dorados. Agregar el pimentón, dar unas vueltas rápidas e incorporar los garbanzos y el arroz, calientes. Rehogar todo a fuego vivo unos 3-5 minutos y servir enseguida.

4. ARROZ CON LENTEJAS

Ingredientes

1 taza de lentejas
1 cucharada de perejil molido
2 tomates pelados y picado
1 cebolla
1 cucharadita de jengibre
1 pizca de polvo de coriandro
Una pizca de pimienta, comino
Sal Rosada
3 dientes de ajos enteros
2 tazas de arroz

1 cucharada de aceite de oliva extravirgen

Preparación

Dejar en remojo las lentejas durante 3 horas.

Sancochar las lentejas con una pizca de sal, hasta que se ablanden.

Aparte, pelar y picar la cebolla y los ajos finamente. Freír en una sartén con una cucharada de aceite la cebolla y los ajos, el jengibre, el tomate, el polvo de coriandro y el perejil, darle unas vueltas con una cuchara de madera y verter en la olla con las lentejas.

Agregar el arroz y continuar cociendo hasta que las lentejas y el arroz estén completamente cocidos.

5. BROCHETAS DE PESCADO (4 porciones)

Ingredientes

- Anchoqueta atún / trucha / salmón (800 gramos)
- 4 tomates rojos
- 100 gramos de panceta ahumada desgrasada
- ½ pepino grande
- 4 cebollas rojas
- Sal rosada o marina, pimienta y pimentón, limón sutil, aceite de oliva

Preparación

Lavar los filetes y secar bien. Cortarlos en dados grandes y poner a reposar en el jugo del limón. Condimentar con la sal y pimienta. Preparar la parrilla. Cortar los tomates en cuatro y la panceta en trozos a gusto para una brocheta. Pelar las cebollas y cortarlas en dados. Preparar las brochetas, intercalar los ingredientes a gusto, pincelar con aceite y llevar a la parrilla. Asar aprox. 15 minutos y hacer girar para que se dore parejo.

Si cuece las brochetas a la plancha, recuerde de hacerlo en dos diferentes planchas para evitar la grasa (Pitchford Paul, 2007)

6. LENGUAS DE CARNE VEGETAL CON SHITAKE

Ingredientes

- ½ kilo de carne vegetal
- ¾ kilo de papas amarillas
- ¾ kilo de tomates rojos
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de setas shitake
- Laurel
- Aceite de oliva

Preparación

Se licúa el caldito con tomates, sal, aceite y se pone en una cacerola a sazonar. Se agregan las papas y las milanesas. Se deja hervir con las setas shiitake en trocitos. Añadir perejil, culantro y laurel.

7. **PESCADO AL LIMÓN** (4 porciones)**Ingredientes**

- Anchoveta /atún / trucha / salmón (800 gramos)
- 3 cebolla chicas ralladas
- 4 cucharadas de puré de pimiento rojo
- Jugo de 3 limones acidos
- Sal rosada y pimienta
- Hojas de lechuga

Preparación

Colocar cada filete en una fuente honda y salpimentar. Untar con el puré de pimiento y las cebollas ralladas. Bañarlo con el jugo de limón y dejarlo macerar durante 24 horas en el refrigerador. Escurrir y servir sobre hojas de lechuga.

8. **POLLO A LA VASCA** (4 porciones)**Ingredientes**

- 1 pollo orgánico (gallina negra)
- 1 cebolla roja
- 500 gramos de tomate
- 200 gramos de champiñones
- Tomillo, mejorana y orégano
- Pimienta de cayena
- Sal rosada, pimiento rojo, pimienta de cayena y pimentón; aceite de oliva, ajos rosados y perejil.

Preparación

Trozar el pollo en 8 partes y condimentar con sal, pimentón. Pelar la cebolla y cortarla en trozos grandes. Dorar el pollo en aceite. Añadir la cebolla trozada. Sumergir los tomates en agua hirviendo aproximadamente 15 segundos, pelarlos y cortar la pulpa en 2 ó 3 partes. Lavar el pimiento, los champiñones y cortarlos grandes. Agregar la verdura al pollo. Pelar diente de ajo, cortarlo fino y condimentar junto con la sal y el tomillo. Por último, añadir el orégano, la mejorana y la pimienta de Cayena. A fuego moderado, cocer durante 30 a 40 minutos. Lavar el perejil, secarlo bien y picarlo bien fino. Una vez servido en los platos, espolvorear con el perejil picado.

9. **PURTUMUTE****Ingredientes**

- ¼ kilo de Frejoles surtidos
- ¼ kilo de Mote
- Culantro picado
- 3 tazas de Agua caliente

Preparación:

Realizar el aderezo común agregar el agua, y añadir los frejoles surtidos esperar su media cocción, y agregar el mote, esperar que este bien cocinado, y agregar culantro;

finalmente se obtiene un plato de sabor indefinido pero muy agradable, multicolor y atractivo.

10. **SOPA ARABE CON QUESO BLANCO** (4 porciones)

Ingredientes

- verduras (apio, poro, espinaca, etc.)
- 1 cebolla roja
- 500 gramos de queso blanco
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de caldo de verdura disecado
- Sal rosada y pimienta, ajos rosados y clavo de olor

Preparación

Lavar las verduras, pelar la cebolla y cortarla por la mitad. Agregar laurel a gusto, clavo de olor, ajo y las verduras a 2 litros de agua. Cuando rompa el primer hervor, añadir, la carne y, con la olla bien tapada, dejar cocer durante 2 horas.

Retirar del fuego, colar el caldo y dejar enfriar. Cortar la carne en dados de aproximadamente 2 cm. Mezclar las dos yemas de huevo con el queso blanco, condimentar con sal, pimienta y agregarlo al caldo. Calentar a fuego moderado y revolver hasta obtener una sopa espesa y cremosa. Una vez que rompa el hervor, cocer durante 1- 2 minutos. Colocar la carne en platos soperos y verter la sopa crema encima.

11. **TRUCHA ROSADA** (4 porciones)

Ingredientes

- 1 kilo de trucha
- 1 cucharada de hierbas secas a gusto
- 5 frutillas o frambuesas al licor
- Sal rosada, laurel, vinagre, limón y perejil

Preparación

Lavar cuidadosamente las truchas.

Poner a cocer dos litros de agua con los condimentos y el vinagre. Cocinar el pescado aprox. 20 minutos. El punto de cocción se logra cuando las aletas pueden retirarse.

Sacar cuidadosamente las truchas con una espumadera y condimentar con la pulpa del limón cortada en rodajitas y el perejil.

CENA

1. **AAA CENAS**

- Hervir ligeramente un apio y tomar una taza del líquido resultante.
- Comer brócoli crudo (abstenerse los flatulentos).
- Ensalada de cebolla + alcachofa + tomate + palta + aceite de oliva
- Ensalada de cebolla + ajos rosados + tomate + berros + aceite
- Ensalada de cebolla + coles de Bruselas + palta + perejil + tomate

- Ensalada de papas amarillas + cebolla + lechuga + perejil + hongos shiitake
- Tomar un vaso de extracto de coliflor
- Tomar un vaso de extracto de espinaca.
- Comer papa sancochada amarilla o morada (con cascara)
- Extracto de pepino o ensalada de pepino + limón.
- Tomar el jugo. Licuar 1 hoja de sábila pelada, 10 hojitas de perejil, 6 tallos de apios y 3 rodajas de piña.

2. CREMA DE TRIGO Y PEREJIL (4 porciones)

Ingredientes

- 3 tazas de trigo cocido
- 1 taza de perejil
- ½ taza de nueces

Preparación

Licuar el trigo y la nuez. Ponerlos a hervir, agregando perejil picado. Se sirve con rodajitas de zanahoria. Puede agregar un trocito de hongo Shitake.



3. CHAMPIÑONES A LA PROVENZAL (4 porciones)

Ingredientes

- 2 cebollas rojas
- 750 gramos de champiñones frescos
- 5 tomates
- ½ cucharada de romero en polvo o molido
- Sal rosada, Pimienta, limón sutil, 2 dientes de ajos rosados y aceite de oliva

Preparación

Pelar las cebollas rojas, picarlas bien finas y dorarlas en aceite bien caliente. Agregar el ajo rosado. Lavar bien los champiñones y cortarlos bien finos. Ponerlos a dorar durante 5 minutos. Pelar los tomates, partílos por la mitad, retirarle las semillas y condimentarlos. Añadir a los champiñones. Condimentar con romero, sal, pimienta y, a fuego lento, con la olla destapada cocer hasta que se forme abundante jugo. Servir los champiñones y agregar zumo de limón al gusto.

4. ENSALADA DE ESPÁRRAGOS (4 porciones)**Ingredientes**

- 1 kilo de espárragos
- 1 pepino grande
- Sal rosada y pimienta, limón sutil, aceite de oliva, mostaza y yogurt descremado
- 1 atado de rabanitos y un ramito de perejil

Preparación

Pelar los espárragos, abrirlos por la mitad, cocer en agua salada 10 minutos. Lavar el pepino y cortar en rodajas finas. Preparar el aderezo con sal, pimienta, jugo de un limón, mostaza y 4 cucharadas de yogurt descremado. Poner los espárragos en una ensaladera plana y los pepinos en otra más honda. Condimentar con el aderezo ambas ensaladas. Decorarlas con los rabanitos y las hojas de perejil.

**5. ENSALADA DE FRUTAS** (4 porciones)**Ingredientes**

- 100 gramos de frutillas
- 200 gramos de manzanas verdes
- 200 gramos de peras
- Jugo de limón
- Stevia Melitus

Preparación

Lavar la fruta. Cortar las frutillas por la mitad. Cortar el resto de la fruta.

Rociar las frutas con el jugo de limón, endulzar y servir de inmediato.

**6. ENSALADA DE PEPINOS** (4 porciones)**Ingredientes**

- 1 pepino grande
- Eneldo
- Sal rosada y pimienta, aceite de oliva y vinagre
- Stevia Melitus

Preparación

Lavar el pepino y cortarlo con cáscara bien finito.

Si se prefiere, pelarlo y cortarlo en rodajas o dados.

Condimentar con 4 cucharadas de vinagre, sal, pimienta y edulcorante. Servir inmediatamente después de condimentar. (Stahler Marta, Cooke Patricia, 2007)



7. ENSALADA PRIMAVERA (4 porciones)**Ingredientes**

- 1 atado de rabanitos
- 2 tomates
- 1 rábano
- 1 planta de lechuga arrepollada
- 3-4 cucharadas de vinagre
- Sal rosada y pimienta, aceite de oliva, mostaza, perejil y poro
- Eneldo

Preparación

Lavar los rabanitos y cortarlos bien finitos. Lavar los tomates y cortarlos bien finos. Pelar el rábano y cortar bien finos. Lavar la lechuga y dejar escurrir bien. Cortar bien fina. Preparar el aliño con vinagre, una cucharada de mostaza, sal, pimienta, 2 cucharadas de aceite de oliva y hierbas. Mezclar bien durante 5 minutos. Servir.

8. ENSALADA TROPICAL (1 porción)**Ingredientes**

- 6 hojas de lechuga
- 1 taza de nabo rallado
- ½ palta fileteada
- ½ taza de frijoles de soya enteros y cocidos

Aderezo

- Sal fina al gusto
- ½ taza de perejil picado
- 1 taza chica de aceite de soya
- 4 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de salsa de soya

Preparación

Lavar correctamente las verduras, acomodar las hojas de lechuga sobre el plato. Sumar los nabos rallados, la palta y los frijoles de soya. Licuar todos los ingredientes para el aderezo y echar sal al gusto. Aderezar la ensalada al momento de servir. (Duran 1977; Pitchford Paul, 2007)

**9. ENSALADA CON ZANAHORIAS** (4 porciones)**Ingredientes**

- 250 gramos de zanahorias
- 1 planta de lechuga arrepollada
- 1 atado de berro
- 150 gramos de yogur entero
- Stevia Melitus
- Sal rosada, pimienta, aceite de oliva, Jugo de 1 limón, mayonesa y perejil

Preparación

Pelar las zanahorias, lavarlas y rallarlas. Lavar la lechuga y secar bien. Lavar el berro con abundante agua. Cortar a gusto la lechuga y el berro. Mezclar el yogur con la mayonesa, sal, pimienta, edulcorante, aceite, limón y perejil picado. Poner las zanahorias, la lechuga y el berro en una ensaladera grande, añadir el aliño y mezclar. Servir enseguida. (Pitchford Paul, 2007)

10. ESPINACA ÁRABE (4 porciones)

Ingredientes

- 1.2 kg espinaca
- 2 dientes de ajos rosados machacados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 ramitos de eneldo o eneldo en polvo
- Sal rosada y pimienta
- 150 gramos de yogur natural

Preparación

Lavar bien las hojas de espinaca. Dorar el ajo en aceite caliente, agregar la espinaca picada grande y el eneldo, tapar bien y dejar hervir, en su propio jugo, unos 10 cm a fuego medio. Condimentar con sal y pimienta; eventualmente, agregar un poco de agua caliente. Condimentar el yogur con sal y pimienta, luego agregarlo sobre la espinaca. Volver a tapar, apagar el fuego. Servir en pocos minutos. (Figuerola Daniel, Miralpeix Assumpta, 2004)

11. PEPINOS AL ENELDO (4 porciones)

Ingredientes

- 4 pepinos grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal rosada, pimienta y eneldo

Preparación

Pelar los pepinos, cortarlos a lo largo y luego en pequeños trozos.

Calentar el aceite, agregar los pepinos y a fuego fuerte cocer durante 15 a 20 minutos con la olla destapada para evaporar el jugo. Servir y espolvorear con eneldo. (Figuerola Daniel, Miralpeix Assumpta, 2004)

12. REPOLLO A LA CACEROLA (4 porciones)

Ingredientes

- 800 gramos de repollo
- 2 cebollas rojas
- 1 diente de ajo rosado machacado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 500 gramos de zanahoria
- 1 ramito de perejil
- 1 cucharada de tomillo
- 1 hoja de laurel

- 1/8 litro de caldo de carne desgrasada
- Sal rosada y pimienta

Preparación

Limpiar el repollo, cortarlo en cuatro, lavarlo, secarlo bien y cortarlo fino. Pelar las cebollas, picarlas finas y dorar en aceite junto con el ajo. Lavar las zanahorias y cortarlas a gusto. Luego, agregarlas a la cacerola donde se doran la cebolla y el ajo. Añadir el repollo, la mitad del perejil picado, el tomillo y el laurel. Revolver con una cuchara de madera, agregar el caldo y condimentar con sal, pimienta. Con la cacerola bien tapada, dejar hervir 25 minutos. Servir y espolvorear con el resto de perejil picado. (Stahler Marta, Cooke Patricia, 2007)

13. SALSA DE YOGUR (4 porciones)**Ingredientes**

- 150 gramos de yogur descremado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza
- 1-2 cucharadas de jugo de limón o vinagre
- Sal rosada y pimienta
- Hierbas frescas picadas: perejil, eneldo, cebolla y poro

Preparación

Mezclar todos los ingredientes bien. Esta salsa sirve para acompañar ensaladas frescas, excepto sobre rábano.

14. SOPA NOCHERA (8 porciones)**Ingredientes**

- 500 gramos de cebolla roja
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 150 gramos de estrato de tomate
- 1 litro de caldo desgrasado
- Sal rosada, aceite de oliva
- ¾ litro de crema dulce
- 30 gramos de queso rallado

Preparación

Pelar la cebolla y cortar en aritos. Dorar en aceite caliente, condimentar con pimentón y extracto de tomate. Agregar el caldo y hervir ½ hora, salar. Preparar el horno. Verter la sopa en las soperas, agregar la crema y arriba el queso rallado. Llevar al horno para dorar el queso y servir. (Stahler Marta, Cooke Patricia, 2007)

15. SOPA DE TOMATE (4 porciones)**Ingredientes**

- 750 gramos de tomates maduros
- 750 gramos de pepinos
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla roja
- ½ litro de caldo de carne desgrasado
- Sal rosada, aceite de oliva, pimentón
- 1 vara de poro
- Eneldo

Preparación

Lavar los tomates, el pepino y el pimiento. Picar todo de igual tamaño. Pelar y picar la cebolla, dorar en aceite caliente, luego agregar el resto de las verduras. Verter el caldo y hervir 20 minutos. Pasar la sopa por un cedazo y hervir nuevamente un poco más. Servir y espolvorear con perejil picado. (Stahler Marta, Cooke Patricia, 2007)

**16. TOMATES RELLENOS** (4 porciones)**Ingredientes**

- 4 tomates redondos grandes
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de cebollita china picada finamente
- 2 cucharadas de apio picado finamente
- 1 palta grande cortada en cubos pequeños
- 1 limón sutil
- 2 cucharadas de mayonesa de soya
- 2 cucharadas de leche descremada
- 1 cucharada de cebollita china, solo la parte blanca
- Sal rosada y pimienta

Preparación

Cortar la tapa del tomate y retirar toda la semilla. Picar la pulpa y mezclarla con ajo, cebolla (parte verde) y apio. Exprimir el limón sobre la palta e incorporar a la preparación anterior. Mezclar la mayonesa con la leche descremada, la cebollita china picada (parte blanca) y salpimentar para aderezar las verduras. Rellenar los tomates con toda la mezcla de vegetales y servirlo bien fríos. (Stahler Marta, Cooke Patricia, 2007)

ENTRECOMIDAS

Existen muchos tratamientos para aliviar los problemas de la diabetes (Wang 2005):

Abuta: Tomar como cocimiento, 3 veces al día, es un remedio de la selva amazónica que es usado actualmente y que su uso se remonta a tiempos incaicos (500 años). La abuta puede conseguirlo a través de nuestra página, con el nombre de DIABUTA //

Achicoria: Decocción de 30 gramos de raíces secas trituradas de achicoria por litro de agua. Tomar 2 tazas al día // comer cruda la achicoria.

Achiote: Decocción de 10 hojas de achiote en 1 litro de agua. Dejar hervir por 10 minutos. Tomar 3 veces al día // También hacer coccción de 5 gramos de semillas de achiote en 1 litro de agua. Dejar hervir por 10 minutos. Tomar 3 veces al día.

Alcachofa: Tomar jugo de las hojas de alcachofa, mezcladas con vino // Decocción de unas hojas hasta reducir el líquido a la mitad, tomar un vaso al día // Tomar el te de las hojas de alcachofa, una taza al día // tomar el extracto de las hojas de alcachofa //

Alfalfa: Tomar diariamente una copa del zumo o extracto de las hojas frescas o tiernas de alfalfa; si no le gusta el sabor puede combinar con zanahoria.

Aloe vera o sábila: Hervir cuatro dedos de un vaso con aloe vera en un litro de agua, tomar una taza tres veces por día. // Comer una cucharada sopera de jugo de Aloe Vera en ayunas diariamente, en casos graves, 2-3 cucharadas; algunos toman una cucharada sopera en la noche media hora antes de comer.

Alverjas, vaina: Hervir una cuchara de vainas de alverjas en un vaso de agua.

Apio + Alcachofa (tallos) + frejoles (vainas) + hinojo + ortiga: Mezclar 10 gramos de cada uno, hervir por media hora y tomar como agua de tiempo.

Apio + perejil + menta: Hervir y tomar 3 veces al día.

Balsamina: Tomar la infusión de las hojas.

Balsamina + eucalipto + marañón + nogal + semilla de palta + tamarindo: Hacer una decocción de esta mezcla, balsamina, corteza de marañón, corteza de nogal, hojas de eucalipto, corteza de tamarindo y semilla de palta rayada, en partes iguales; hervir una cuchara en un vaso de agua; tomar cada 3 horas

Berros: Hacer un cocimiento de 200 gramos de hojas y flores de los berros en un litro de agua; beber 3 veces al día por dos meses (ácido úrico).

Cascara de plátano: aplicar la cascara de plátano sobre las úlceras del **PIE DIABETICO**.

Capirona: Tomar el cocimiento de la corteza de capirona.

Cebolla macerada: Macerar 50 gramos de cebolla en 100 mililitros de alcohol de 90°, reposar por 10 días, filtrar, tomar tres veces al día // Otra fórmula, hervir durante media hora cebolla, apio, limón y col, luego tomar a discreción varias veces al día.

Cola de caballo + guanabana: hacer una decocción de 10 hojas de guanábana y un rollito de cola de caballo, hervir por 5 minutos en dos litros de agua.

Culantro: Hervir 200 gramos de hojas de culantro en un litro de agua, tomar como agua de tiempo.

Culén: Hervir a fuego lento, de 15 a 30 minutos, 30 gramos de hojas. Apagar, dejar reposar y colar. Tomar una taza después de cada comida.

Cúrcuma o palillo: Preparar una infusión de cúrcuma, con media cucharita en un vaso de agua caliente, reposar 15 minutos y tomar; tomar por 20 días seguidos, descansar 10 días, luego volver otra vez con 20 días y así sucesivamente.

Chaya: Consumir el cocimiento de las hojas hervidas durante unos quince minutos.

Diente de león: Decocción de la raíz al 4%, reposar 10 minutos y tomar.

Diente de león + nogal + salvia: Preparar una infusión en una taza de agua hirviendo, agregar una cucharita de hojas de nogal, otra de salvia y otra de diente de león; tapar, reposar y colar, beber una taza 3 veces al día.

Eucalipto: Infusión una cucharada de hojas de eucalipto, 3 veces al día // Decocción de una cucharada de hojas de eucalipto, en una taza de agua, hervir por dos minutos, tomar 3 veces al día // Infusión de hojas de eucalipto + hojas de palta + nogal.

Geranio: Decocción de 20 gramos de hojas de geranio en un litro de agua. Hervir 10 minutos y tomar.

Ginseng coreano: Consumir 3 gramos de ginseng es suficiente para lograr estos efectos. Cantidades superiores no producen una reducción mayor en el nivel de glucosa.

Guayaba: macerar dos guayabas agrias en medio litro de agua; al día siguiente colar y tomar esa agua 3 veces al día.

Hercampuri: Hacer un cocimiento de un puñado de hojas de hercampuri en un litro de agua; tomar un copita antes de cada comida // Tomar un vaso del cocimiento de 5 gramos de la planta por litro de agua, antes de cada comida.

Higuera: Tomar la decocción de las hojas de higuera (15 gramos) en un litro de agua, hervir por 10 minutos, tomar 2 veces al día, en ayunas y antes de acostarse.

Lima: Hervir 3 tetitas de lima en un vaso de agua, comer la tetita de las limas y tomar su agua, entrecomidas.

Linaza: Hacer un cocimiento de 20 gramos de semillas de linaza, 20 gramos de vainas de frejoles y 20 gramos de arándanos; hervir por 30 minutos.

Malvavisco: Tomar té de malvavisco.

Mandarina: Consumir la pulpa blanca que hay debajo de la piel y entre los gajos de la mandarina y que no conviene desechar.

Mango: Tomar té de hojas de mango. Se prepara un té con dos hojas de mango secas por cada cuarto de litro de agua, se tapa y se deja reposar durante una hora. Luego se añaden unas gotas de zumo de mango, de papaya o de guayaba. Tomar una taza por día.

Marañón: maceración acuosa de la cascara del seudofruto // cocimiento de las hojas y flores // infusión de las hojas // cocimiento de la corteza // macerar 30 gramos de la corteza marañón en 250 mililitros de agua por 24 horas; beber en copitas como agua de tiempo.

Mora: Tomar la infusión de 3 hojas de mora en un vaso de agua // tomar el extracto de las hojas de mora

Nogal: Hacer un cocimiento de 30 gramos de hojas de nogal en un litro de agua, hervir por 15 minutos, tomar como agua de tiempo,

Nopal: hervir por 10 minutos 3 nopales en un litro de agua, enfriar y tomar 3 veces por semana.

Olivo: Tomar 50 gramos de hojas de olivo, hervidas en un litro de agua, tomar 3 tazas al día, por 20 días, luego descansar 10 días // También tomar un par de cucharaditas de aceite de oliva virgen.

Orégano: Hervir por 5 minutos 2 cucharadas de orégano en una taza de agua, tomar un vaso diario.

Ortiga: Tomar la infusión de ortiga roja // Hervir un puñado de ortigas en agua y tomar 3 tazas al día // 25 g de raíz de ortiga hervir a fuego lento en ½ litro de agua, durante 5 minutos, luego retirar del fuego y colar; tomar 2 vasos al día //

Paico: Agregar 5 gramos de hojas y flores a 1 litro de agua hirviendo. Retirar inmediatamente del fuego. Dejar reposar y colar. Tomar una taza 3 veces al día // Tomar la infusión de paico.

Palta: Preparar una infusión con 3 hojas de palta en un litro de agua y tomar.

Pasuchaca: Decocción de la raíz al 2%, tomar 3 tazas al día, en ayunas, al mediodía y antes de acostarse.

Pata de vaca: agregar una cucharada de hojas picadas de pata de vaca en un litro de agua, hervir por 3 minutos, tomar dos tazas antes del desayuno, 1 antes del almuerzo y 1 antes de las comidas (diurético).

Psyllium: Tomar una cucharada tres veces al día, mezclada con al menos ocho onzas de agua o jugo; debe ingerirse al menos dos horas antes o después de haber ingerido algún medicamento.

Salvia: Decocción de las hojas de salvia, tomar 3 veces al día.

Salvia + enebro: En un recipiente con medio litro de agua agregamos dos ramitas de la salvia y una pizca de bayas de enebro y lo dejamos hirviendo 10 minutos a fuego lento. A continuación lo dejamos reposar y lo colamos. Tomar una tacita al día después de comer.

Stevia: Infusión de media cucharita de harina de hojas de Stevia, agregar unas gotas de limón y tomar de 3 tazas al día // Tomar el cocimiento de stevia, una cucharita en un vaso de agua, 3 veces al día, entrecomidas.

Vinagre de manzana: Tomar una cucharada de vinagre de manzana en un vaso de agua, 3 veces al día, antes de las principales comidas.

Zarzamora: Hacer un cocimiento de 50 gramos de hojas de zarzamora en un litro de agua, tomar 3 tazas diarias por 20 días, descansar 10 y luego reiniciar.

11.3. TRATAMIENTOS NATURALES

Existen algunos tratamientos, puede esoger uno de llos según conveniencia (Delgado Abel 1999, Arias Alzate, Eugenio 1982, Urquixo, Luquin y Bernaola 1998, Arias Alzate, Eugenio 1982).

BAÑOS

Baños de luz solar: Tomar 10 minutos de baño solar, entre las 11 de la mañana y las dos de la tarde. Ayuda a consumir glucosa y energía.

Baños de vapor: Tomar baños de vapor 3 veces a la semana

Baños sobre las heridas; preparar una bandeja con agua tibia de cedro, agregar dos puñados de aserrín de cedro a un litro de agua hirviendo; luego colocar los `pies (con heridas) por 20 minutos en el agua tibia de esta preparación.

CATAPLASMA

Aplicar una cataplasma de barro en el vientre en las noches

Depuración de la sangre: limón // ortiga.

Depuración del hígado: enema de café, diente de león, hercampuri, limón

Limpieza colonica: aceite de oliva y limonada // sal rosada, una cucharita en un vaso de agua, en ayunas //.

Obesos: Reducir inmediatamente de peso

Pie diabético: aplicar la cascara de plátano sobre las úlceras del **PIE DIABETICO.**

11.4. PLANTAS MEDICINALES ANTIDIABETICAS

Abuta, acacia, achicoria (endibia), **agar agar** (diabetes, estreñimiento y obesidad), agrimonia, aloe vera (diabetes estreñimiento), altamisa, ajeno, alholva o fenogreco (fibra, diabetes, estreñimiento), arándano (protección vascular y retinitis), balsamina (momornica, fu kua), bardana, berro, borraja (fibra, diabetes, estreñimiento), café, canchalagua, capirona, cardamomo, cardomariano (diabetes hepática), caso (marañon), centauro, coccinia, cola de caballo, consuelda, crisantemo, culen, cúrcuma, cuti cuti, chuchuhuasi, damiana, diente de león, enebro, escorzonera, eucalipto, frejoles (vainas secas), galega, geranio, ginko biloba, ginseng, goma aguar (diabetes, estreñimiento y obesidad), grama, gugulon (colesterol, diabetes, estreñimiento y obesidad), **gymnena sylvestre**, hercampuri, huasai, jambul, jambolan, kion, llantén, llareta, litchy, maíz, malva, manzanilla, meliloto, milenrama, morera, mullaca, nogal negro, nopal, ñame silvestre, llantén, oliva, ortiga roja, paico, palta, **pasuchaca**, pata de vaca, pimienta de cayena (dolor y diabetes), regaliz, rosal silvestre, salvia, sauco (hojas), **stevia**, tahuari, tamarindo, tarwi, te verde, tragacanto, vara de oro, verdolaga, yacon, zarzamora, zarzaparrilla (sanchez 2001, Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Brack Antonio 1999; Carvajal P. A. 1957; Cechini Tina 2004; Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998).

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
3. Alvarado Thales (2010A): El poder nutritivo y curativo de las verduras. Ediciones Alpamayo, 416 páginas.
4. Alvarado Thales (2010B): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Ediciones Alpamayo, 434 paginas
5. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
6. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
7. Carper Jean y Hassan Adriana(1994): LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma.582 páginas.
8. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
9. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 paginas.
10. Congrains enrique (1995): Medicina natural peruana, remedios caseros. Editorial Contorno, 204 páginas.
11. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
12. Figuerola Daniel, Miralpeix Assumpta, 2004. ALIMENTACIÓN Y DIABETES. Publicado por DEBOLSILLO.
13. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): "Selección de Plantas Medicinales de México". Editorial Limusa. Primera ed.
14. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
15. Miralpeix Assumpta, House Random, 2003. La alimentacion infantil. Publicado por DEBOLSILLO. 192 páginas
16. Murray y pizzorno (1997): Encyclopedia of natural medicine. Segunda edición, editorial Three rivers press, 946 paginas.
17. Pitchford Paul, 2007. SANANDO CON ALIMENTOS INTEGRALES: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna Edition: illustrated. Publicado por North Atlantic Books. 803 páginas.
18. Rodríguez Jorge y Ana Sánchez (1997): Salud y larga vida por la alimentación. Colección Terapion. Segunda edición; 438 páginas.
19. Rutter Richard (1990): Catalogo de plantas útiles de la amazonia peruana. Editora Mary Ruth wise, 349 páginas.

20. Sanchez zoila (2001): Plantas medicinales antidiabéticas. Editorial Zolia sanchez, 53 hojas.
21. Singh Darma (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano, 368 páginas.
22. Stahler Marta, Cooke Patricia, 2007. SEPA CÓMO HACER SU PROPIA DIETA. Publicado por Imaginador. 94 páginas
23. Urquixo, Luquin y Bernaola (1998): La botica de la abuela. 148 paginas.
24. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.
25. Woodruff Sandra, 1999. POSTRES PARA DIABÉTICOS. Publicado por SELECTOR. 189 páginas.
26. www.alimentacion-sana.com.ar
27. www.diabetes.saludparati.com
28. www.enbuenasmanos.com
29. www.nutriologo.net
30. www.todonatacion.com
31. Yeager Selene (2007): The doctors books of foods remedies. Editorial Prevention, 707 páginas.

CAPITULO 12

FIBROMAS QUISTES MIOMAS UTERINOS Y OVÁRICOS / DESEQUILIBRIO HORMONAL: Alimentación y Recetas de cocina



12.1. ALIMENTACION

ALIMENTACION RECOMENDADA:

Estos alimentos, **AGUAJE, MACA, SOYA, quinua, aceite de pescado (anchoveta), aceite de oliva, melón y frejol negro** que recomendamos su ingesta, ya que contienen hormonas naturales (estrógenos) que son favorables para aliviar los problemas de los fibromas, miomas y quistes; que pueden actuar reemplazando a las hormonas químicas que disturbán la menstruación de las mujeres. Estas hormonas químicas son ingeridas en su alimentación junto con las **CARNES ROJAS, LECHE ANIMAL Y POLLO**, que provienen de animales de granjas con crecimiento rápido. La alimentación recomendada está distribuida en 4 clases, amenorrea, dismenorrea, menopausia y menorrea; lista que sirven para mejorar su tratamiento. Un tratamiento integral debe incluir alimentación estrogénicas, plantas estrogénicas, **ABUTA**, extractos de verduras, compresas desinflamantes y lavados vaginales; mayor información puede hacer su consulta personalizada a través de nuestra página web www.medicinasnaturistas.com (Alvarado 2010A, Alvarado 2010B, Carper 2008; Delgado Abel 1999; botanical-online.com, innatia.com).

Alimentos varios recomendados (general): Aceite de pescado (anchoveta), aceite prímula (onagra), kion, levadura de cerveza, **MACA**, miel de abejas, pescado de carne roja (anchoveta, salmón, sardina, trucha), yogurt. **Frutas recomendadas:** **AGUAJE, melón**, almendras, durazno, fresa, mandarina, uvas. **Frutas secas recomendadas:** almendras, avellanas, maní, nueces. **Verduras recomendadas:** brócoli, espinaca, lechuga,

Alimentos fitoestrógenos recomendados (general): Aceite de oliva, alfalfa (brotes), algas, apio, berros, calabaza, camote, cebollas, cereales integrales (arroz, avena, cebada, centeno, germen de trigo, **quinua**), col (índoles; coliflor), dátiles, espárragos, germen de trigo, granadas, frijoles (arverjas, **frejol negro**, guisantes, lentejas; cumestanos), maíz, manzanas, ñame (dulce, silvestre), peras, perejil, semillas de girasol, **semilla de linaza (lignanós)**, **SOYA** (orgánica, no industrializada; frejol, leche de soya, tempeh, tofu), zanahoria.

Alimentos recomendados (amenorrea): aceituna, albahaca, apio, espinaca, frejol negro (reestablece la menstruación), garbanzo (agua del hervido, caldo), laurel, melón, muña, palta, perejil, piña, zanahoria; **alimentos con Zn** (cebolla, hígado, levadura de cerveza, lentejas, mariscos, perejil, semillas de calabaza).

Alimentos recomendados (cólicos menstruales, dismenorrea): acelga, ajonjolí, alfalfa, almendras, ajos rosados, berenjenas, cereales integrales (arroz, avena), ciruelas secas, dátiles, duraznos, frutas (higos, manzanas, maracuyá, mora, naranjas, papaya, plátanos), guindones, hongos shiitake, jengibre seco, miel de abeja, pasas, pepas de calabaza, pepas de girasol, pescado rojo (anchoqueta, sardina, salmón, trucha), soya, verduras (Apio, beterraga, brotes bambu, cebolla, col, lechuga, ortiga, perejil, zanahoria).

Alimentación recomendada (menopausia): aceite de linaza, brócoli, frejol negro, **frutas** (fresas, kiwi), ginseng, jalea real, melón, miel de abeja, quinua, soya, tomates. **Alimentos con Lignina (regulador hormonal):** Linaza, semillas calabaza, granos integrales, té verde (colon). **Alimentos con Acido Gramalinolenico (Aceite prímula ó onagra, dolores menstruales):** Aceite de onagra, aceite de borraja, espirulina, leche materna.

Alimentos recomendados (metrorragia o menorragia): Alimentos ricos en Mn (nueces, semillas, té, piña, verduras, cereales integrales), alimentos ricos en Zn (apio, espárragos, borrajas, higos, papas, cebollas, melocotón, almendras, rábanos, peras), beterraga, granada, llantén, poro.

Alimentos Recomendados (Síndrome Pre-menstrual): Alcachofas, brócoli, dátiles, espinaca, kion, lechuga, nabo, naranja, palta, pera, piña, sandia, SOYA (leche de soya, tempeh, tofu), tomate, zanahoria. Alimentos con Magnesio (almendras, manzana, pasas, habas, ajonjolí). Alimentos con Omega 3 (atunes, salmón, trucha, caballa, sardinas, nueces, aceite de lino, aceite de oliva virgen, etc.). Alimentos con vitamina E (semilla de la calabaza, frutos secos y semillas).

ALIMENTACION NO RECOMENDADA:

Alcohol, azúcar refinada, cafeína, cítricos (limones, lima, toronja; cólicos menstruales), **CARNES ROJAS** (crecimiento rápido y hormonal), grasas saturadas (frituras), **LECHE** (de vaca o animal de crecimiento rápido u hormonal), Huevos, pan blanco, **POLLO** (crecimiento rápido y hormonal), vinagre (cólicos menstruales).

Eso debería ser el punto inicial de un cambio alimentario hacia la búsqueda de una mujer sin los problemas de menstruación. Si estos animales son de crianza normal, sin hormonas de crecimiento, o sea que son de chacras o lugares apartados, si los podemos incluir en nuestro menú diario.

12.2. RECETAS DE COCINA

AYUNAS

1. **ARCILLA:** (menstruación general).

1 cucharadita de arcilla + 1 vaso de agua, tomar en ayunas

2. **BATIDO DE SOYA CON PIÑA** (menopausia, quistes y miomas)

Ingredientes

- 3 tajadas de piña con cáscara
- 4 onzas de leche de soya
- 1 plátano maduro
- 1 trocito de piña para decorar

Preparación

Pase la piña por el exprimidor. Coloque el jugo, la leche de soya, el plátano y mezcle hasta que esté suave. Vierta el jugo en un vaso alto y decore con el trocito de piña.



3. **BEBIDA DE MAGNESIO** (dismenorrea, quistes y miomas)

Ingredientes

- 1 diente de ajo
- 1 manojo pequeño de perejil
- 4 zanahorias sin hojas
- 2 palitos de apio
- 1 ramito de perejil para decorar

Preparación

Envuelva el ajo con el perejil e introduzca en el extractor con las zanahorias y el apio. Vierta el jugo en un vaso y decore con el ramito de perejil.

4. **JUGOS:** (menorragia, quistes y miomas)

225 ml de hinojo

225 ml de betarraga

5. TOMATE: (menopausia, quistes y miomas)

Tomar un vaso de extracto de tomate

6. ZUMO DE PEREJIL, NABO Y ZANAHORIA (dismenorrea, quistes y miomas)**Ingredientes**

- 1 manojo de perejil
- 2 hojas de nabo
- 1 hoja de kalé
- 4 zanahorias sin hojas

Preparación

Envuelva el perejil con las hojas de nabo y de kalé, e introduzca en el extractor junto con las zanahorias.

**DESAYUNO****1. AAA EXTRACTOS (Miommas y Quistes)**

Escoger alguna de las siguientes alternativas (alvarado 2010B; arias 1982; Balbach 1988 -2; duran 2007):

- 1 vaso de zanahoria + ajos rosados crudos (1 . 5 dientes)
- 2 vasos de zanahoria + apio + perejil
- 1 vaso de zanahoria + cebolla + (perejil)
- 1 vaso de zanahoria + kion
- 1 vaso de zanahoria + nabo
- 1 vaso de zanahoria + pimentón (ají paprika o pimienta de cayena).
- 1 vaso de zanahoria + rabanito (Barrio 2010).

2. EXTRACTOS (Dismenorrea, Quistes y miomas)

- 1ra. Semana: Zanahorias + Peras
 2da. Semana: Zanahoria + Espinacas + Perejil
 3ra. Semana: Acelga + Apio + Zanahoria
 4ta. Semana: Zanahoria

3. **NECTAR DE PALTA** (una ración)**Ingredientes**

- 1 palta pelada y en rodajas
- 1 diente de ajo pelado
- El zumo de medio limón
- 250 ml de leche de arroz
- Sal, pimienta, culantro

**Preparación**

Haga jugo con la palta, el ajo, la leche de arroz y el limón. Luego agregar sal, pimienta y culantro. Servir en un vaso y tomar (McLntyre 2005).

ALMUERZO1. **AGUAJE RELLENO****Ingredientes**

- 12 Aguajes sin cáscara
- 250 gr. Carne molida
- 1 Cucharada de ajos molido
- 1 Tomate pelado sin pepas y picado
- 1 Cebolla picada
- 3 Huevos cocidos y picados
- 2 Tazas de agua
- 3 Cucharadas de aceite
- 1 Cucharada de mantequilla
- 100 gr. Aceituna de botija picada
- 1 Cucharada de chuño inglés
- Hojas de laurel
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Poner en una sartén 3 cucharadas de aceite, ajos y la carne molida, sazonar con sal, pimienta y ajinomoto, agregarle 1 taza de agua y esperar que la carne esté cocida, luego se retira del fuego y se agrega las aceitunas y los huevos, se mezcla bien y se rellena los aguajes, teniendo cuidado de cerrarlos con un mondadiente. Luego en una cacerola se pone la mantequilla y la cebolla hasta blanquearlo, agregar el tomate, las hojas de laurel; luego una taza de agua, hervir unos 7 minutos, agregar los aguajes rellenos y finalmente el chuño. Este plato se sirve con arroz graneado y se decora con huevos y aceituna.

2. ARROZ INTEGRAL CON FREJOL NEGRO (quistes y miomas)**Ingredientes**

- 1/4 taza arroz integral
- 1 3/4 taza agua hirviendo
- 1/4 kg frijoles negros cocidos
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 cebolla roja picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento verde, picado
- 1/2 cda. comino molido
- 1/2 cda de orégano molido
- 1 tomate pelado y picado

**Preparación**

Cocine el arroz y dejar de lado. En una sartén grande, dorar la cebolla, ajo, tomate y pimiento verde en el aceite de oliva. Agregue el arroz, los frijoles sancochados, el comino y cocine a fuego lento unos 20 minutos. Esto se puede servir caliente como plato frío o como una ensalada de arroz.

3. CAUSA DE AGUAJE**Ingredientes**

- 20 unidades de aguaje madurados en agua tibia
- 3 huevos duros o cocinados
- 1 kilo de papa blanca sancochada
- pollo o pescado sancochado y deshilachado
- 100 gramos de aceituna sin pepas
- sal al gusto
- 1 taza de cebolla picada
- Perejil picado
- hojas de lechuga para decorar

Preparación

Poner la pulpa de aguaje en un recipiente, luego agregar la papa sancochada y proceder a amasarlo, dejando reposar.

Aparte, en un tazón, unir dos huevos picados, el pollo o pescado, agregar 80 gramos de aceituna picada y la taza de cebolla.

Proceder al armado de la causa: Dividir la masa dejado en reposo en dos partes

Una parte, poner en el fondo de una fuente

Poner sobre ella el relleno y cubrir con otro poco de masa

Adornar con huevo cortado en rodajas, aceituna y lechuga. Esparcir el perejil picado finamente.

4. CORDERO CON HIERBAS (amenorrea, quistes y miomas)

Si tu ciclo menstrual se retaza gradualmente, el fluido menstrual es escaso y de color claro o cesa de manera gradual, y tienes mareos, palpitaciones del corazón y te sientes cansada.

Ingredientes

- 150 gramos de cordero
- 8 gramos de dang gui
- 8 gramos de astrágalo
- 8 gramos de jengibre

Preparación

Corta el jengibre y el cordero en trozos pequeños. Envuelve las hierbas en una gasa. Cubre los ingredientes con agua y cuece hasta que el cordero este bien tierno. Saca las hierbas y añade sal. Toma el cordero y sopa una vez al día. Tómala durante cinco días y repita cada mes.

5. ENSALADA DE ESPINACA, LECHUGA CON AJONJOLI**Ingredientes**

- 1 taza de hojas de espinaca
- 1 taza de hojas de lechuga
- 2 cucharadas de semilla de ajonjoli
- Aceite de oliva extravirgen y limón acido

Preparación

Cortar finamente las hojas de espinaca y lechuga. Moler semillas de ajonjoli. Mezclar las hojas cortadas con las semillas y condimentar con aceite de oliva y zumo de limón. Consumir sin sal, sobre todo cuando hay hinchazón durante el periodo menstrual.

6. ENSALADA DE FRUTAS ANIMOSA (menorragia, Quistes, miomas)**Ingredientes**

- 1 granada
- 2 melocotones
- 3 peras
- 4 rodajas piña

Preparación

Pelar la granada, lavar el melocotón y partirlo en 4 partes, lavar y partir las peras, y agregar en trozos la piña y hacer una ensalada. Degustar. Si desea y para mejorar la acción preventiva agregue cola de caballo o llantén en harina.

7. ENSALADA DE QUÍNUA NEGRA (quistes y miomas)**Ingredientes:**

Quinua (preferible quinua negra)

Brócoli en trozos

Cebolla roja

Pepino verdura

Zanahoria

Aliño:

¼ taza de aceite de linaza

¼ taza de jugo de limón

¼ cucharada de ajo molido

2 cucharadas de miel de abeja

Preparación:

Sancochar una taza de quinua negra y dejarlo enfriar en una fuente. Sancochar a vapor el brócoli, mezclarlo con el pepino (medio pepino sin semillas), la cebolla (1/4 taza) y una zanahoria rallada.

El aliño se deberá preparar aparte en un tazón mezclando todos los ingredientes. Este preparado se añadirá a la quinua.

**8. ENSALADA DE VERDURAS ANIMOSA (menorragia, Quistes, miomas)****Ingredientes**

- 1 apio
- 1 beterraga
- 1 cebolla roja pequeña
- 5 espárragos
- 3 poros

Preparación

Lavar y cortar las verduras. Servir como ensalada. Si desea y para mejorar la acción preventiva agregue cola de caballo o llantén en harina.

**9. ENSALADA RELAJANTE (dismenorrea, Quistes y miomas)****Ingredientes**

- 1 taza de hojas de acelga
- 1 taza de hojas de lechuga
- 2 cucharadas de ajonjolí
- Aceite
- Jugo de limón

Preparación

Cortar finamente las hojas de acelga y las de lechuga.

Moler o aplastar las semillas de sésamo.

Mezclar las hojas con las semillas y condimentar con aceite y limón.

Consumir sin sal, sobre todo cuando hay hinchazón durante el periodo menstrual.

10. GUISO DE QUÍNUA CON SHITAKE (dismenorrea, Quistes y miomas)**Ingredientes**

- ½ kilo de quinua
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rallado
- 1 zanahoria rallada
- Champiñones
- Hongos Reishi o Shitake
- Culantro
- Acelga
- Perejil

**Preparación**

Sancochar la quinua. Freír el ajo, cebolla y tomate como aderezo; agregar el pimiento y la zanahoria rallada más el hongo de reishi al vapor.

Este preparado mezclarlo con el frijolito sancochado y agregar un poco de culantro, acelga y perejil al gusto (De la Torre Julio, Pérez José M, 2006)

11. PESCADO AL VAPOR CON BROCOLI (general, quistes y miomas)**Ingredientes**

- 1 pescado azul (anchoveta, atun, salmon, sardina o trucha)
- 1 zanahoria finamente picada
- 1 cebolla roja finamente picada
- 1 cucharadita de ajos picados
- 10 hojas Albahaca picadas
- Jugo de 2 limones acidos
- Orégano molido
- Pimiento picado
- Tomate pelado y picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Luego de esoger su pescado, lo limpia, luego lo sazona con un poco de sal, frotándolo por fuera y colocando en su interior una pizca de sal, pimienta y ajos picados. En una

cacerola grande colocar la cebolla, y la zanahoria y poner encima el pescado ya sazonado y agregar el pimiento, tomate, albahaca y orégano. Agregar el jugo de limón. Poner a cocinar a fuego bien lento por aproximadamente 25 a 30 minutos. Servir acompañado con una brócoli sancochado y una papa sancochada.

12. SOPA DE TORTUGA (amenorrea, quistes y miomas)

Ingredientes

- 1 tortuga
- 100 gramos de carne de tortuga
- 8 gramos de corteza de árbol de gutarpecha
- 8 gramos de dang gui
- 8 gramos de rehmannia cocida

Preparación

Lava los ingredientes a fondo. Envuelve las hierbas en una gasa. Cubre los ingredientes con agua en una olla y lleva a punto de ebullición. Cuece a fuego lento hasta que la tortuga este bien blanda. Saca las hierbas y añade sal. Divide en tres porciones. Come una porción al día durante tres días.

CENA

1. ARROZ CON HIERBAS (amenorrea, quistes y miomas)

Ingredientes

- 30 gramos de gelatina de piel de burro
- 100 gramos de arroz largo

Preparación

Añade tres tazas de agua al arroz y haz sopa de arroz. En el último minuto, añade la gelatina de burro machacada y sigue hirviendo hasta que esta se diluya y se mezcle. Divide en dos porciones. Toma dos veces al día durante tres días.

2. DÁTILES CON JENGIBRE SECO (Dismenorrea, Quistes y miomas)

Si antes o durante la menstruación tienes un dolor generalizado con una sensación de pesadez y palpitaciones que empeora con la presión y mejora con el calor, tienes un fluido menstrual oscuro pero escaso y con coagulas, y frío en las extremidades.

Ingredientes

- 15 gramos de dátiles rojos
- 15 gramos de jengibre seco

- 8 gramos de fruto de fresno espinoso

Preparación

Añade una taza de agua a los dátiles y al jengibre y lleva a punto de ebullición. Añade el fruto de fresno espinoso y continúa cocinando a fuego lento durante diez minutos. Bebe la cocción y come los dátiles una vez al día durante cinco días. Empieza cinco días antes de tu menstruación.

3. DÁTILES ROJOS Y ARILOS DE LONGAN(Dismenorrea, Quistes y miomas)

Si tienes un dolor vago con sensación de distensión antes o después de la menstruación, el cual mejora con el calor y la presión, un fluido menstrual muy líquido y de color claro y te falta vitalidad.

Ingredientes

- 100 gramos de dátiles rojos
- 30 gramos de arilos de longan (un tipo de fruto asiático)
- 30 gramos de dangui
- 2 huevos

Preparación

Pon los dátiles en remojo en agua durante tres horas. Pon todos los ingredientes a excepción de los huevos, en una olla y lento durante veinte minutos. Rompe los dos huevos y échalos a la cocción. Cocina durante un minuto más. Saca solo el dangui. Bebe la cocción una vez al día durante cinco días. Empieza tres días antes de tu menstruación.

4. ESPINO CON AZUCAR (amenorrea, quistes y miomas)

Si tu menstruación se detiene debido al estrés emocional, tienes dolor del abdomen inferior con una sensación de hinchazón y estas irritable.

Ingredientes

- 60 gramos de espinillo sin semilla
- 30 gramos de azúcar moreno

Preparación

Pon el espinillo en una olla. Añade tres vasos de agua y lleva a punto de ebullición. Cuece a fuego lento durante veinte minutos. Filtra la cocción y añade azúcar. Divide en dos porciones. Bebe dos veces al día con el estómago vacío.

5. HUEVOS COCIDOS CON HIERBAS (Dismenorrea, Quistes y miomas)

Si tienes un dolor generalizado y ligero antes y durante la menstruación que empeora con la presión, un fluido menstrual de color rojo oscuro y con coágulos, y algún alivio después de la expulsión de los coágulos.

Ingredientes

- 60 gramos de huevos
- 8 gramos de *ligusticum*
- 2 cucharadas soperas de vino chino de cocina

Preparación

Añade el *Ligusticum* y dos tazas de agua y cuece los huevos con las hierbas hasta que estén bien hechos. Pélalos, hazles algunos cortes y déjalos en el agua. Añade el vino y cuece otros tres minutos. Retira las hierbas. Come los huevos y bebe la cocción una vez al día de cinco a siete días. Empieza tres días antes de tu menstruación.

6. HUEVO CON HIERBAS (Hemorragia Uterina)

Si tienes aversión por el frío.

Ingredientes

- 1 gramo de vello de asta de ciervo (disponible en herboristerías chinas)
- 1 huevo

Preparación

Bate el huevo con media taza de agua. Mezcla con el vello de asta de ciervo y cuece durante quince minutos. Come una vez al día durante un mes.

7. JUGO RELAJANTE (Dismenorrea, Quistes y miomas)**Ingredientes**

- 1 corazón de lechuga con el tronco
- Hojas de apio
- 1 taza de tisana de melisa
- 1 cucharadita de miel

Preparación

Preparar un jugo con la lechuga y el apio.

Agregar la tisana y endulzar con la miel.

Preparar y tomar antes de dormir.

(Albertinazzi, Elba; 2004)



8. SALVIA CON VODKA (Dismenorrea, Quistes y miomas)**Ingredientes**

- 500 ml de vodka de 80°
- 60 gramos de salvia

Preparación

Pon la salvia a macerar en vodka en una botella cerrada durante un mes. Saca las hierbas. Bebe 15 ml de esta mezcla con 20 ml de agua, dos veces al día. Empieza una semana antes de tu menstruación y deja de tomar cuando el fluido menstrual se detenga.

9. SOPA DE ARROZ, POLENTA Y ALUBIAS ROJAS PEQUEÑAS(Dismenorrea, Quistes y miomas)

Si antes de tu menstruación tienes dolor con sensaciones de calor que empeora con la presión, o tienes un fluido menstrual espeso de color rojo oscuro y con coágulos y heces amarillentas y espesas.

Ingredientes

- 60 gramos de alubias rojas
- 30 gramos de polenta china
- 100 gramos de arroz

Preparación

Pon las alubias rojas y la polenta en remojo toda la noche. Añade cuatro tazas de agua a todos los ingredientes para hacer sopa de arroz. Bebe dos veces al día. Empieza siete días antes de tu menstruación.

10. SOPA DE DÁTILES (Hemorragia Uterina)

Si tienes anemia.

Ingredientes

- 7 dátiles
- 7 lichis secos (disponible en tiendas de comestibles chinos)

Preparación

Pon los ingredientes y dos vasos de agua en una olla y cuece durante cinco minutos para hacer una sopa. Toma una vez al día.

11. SOPA DE HONGOS (Hemorragia Uterina)

Si tienes aversión al calor

Ingredientes

- 8 gramos de hongos negros chinos
- 8 gramos de hongos blancos chinos

- 15 gramos de azúcar de glasé

Preparación

Pon los hongos en agua caliente durante dos horas. Límpialos bien. Ponlos en una olla con azúcar y una taza de agua. Cuece durante una hora. Divide en dos porciones. Come una vez al día de forma frecuente.

12. TÉ NEGRO CON AZUCAR (Dismenorrea, Quistes y miomas)

Ingredientes

- 1 cucharada sopera de hojas de té negro
- 1 cucharada sopera de azúcar moreno

Preparación

Echa las hojas de té en 250 ml de agua recién hervida y deja reposar durante cinco minutos. Añade azúcar y toma después de cada comida, tres veces al día. Empieza cinco días antes de tu menstruación y deja de tomarlo cuando el fluido menstrual se detenga.



13. TISANA DE ANIS Y APIO (Dismenorrea, Quistes y miomas)

Ingredientes

- 1 cucharadita de semillas de anís común
- 3-4 hojas verdes de apio
- Agua caliente

Preparación

Aplastar bien en un mortero las semillas de anís. Picar las hojas de apio. Colocar ambos ingredientes en una taza y cubrir con agua bien caliente. Tomar 2-3 tazas por día. (Albertinazzi, Elba; 2004)



ENTRECOMIDAS:

Escoger una de las alternativas, tomar a las 10 de la mañana, o a las 4 de la tarde o según indicación (www.medicinasnaturistas.com; www.nutricion.pro).

Abuta: Tomar el cocimiento de abuta (harina, DIABUTA), hacer un cocimiento de una cucharadita de abuta en un vaso de agua, tomar 3 veces al día media hora después de comidas, 20 días seguidos (incluido los días de regla), (amenorrea, dismenorrea, menopausia, menorragia).

Aceite de linaza: Tomar 1 cucharada de aceite de linaza, 3 veces al día, entrecomidas (fibromas, menopausia, miomas, quistes).

Aceite de pescado (anchoveta): Tomar 1 cucharada de aceite de pescado, 3 veces al día, entrecomidas (fibromas, menopausia, miomas, quistes).

Artemisa: Tomar la infusión de flores y hojas al 3%, 2 vasos al día (cólicos menstruales o dismenorrea) // Agregar en un vaso de agua, 1 gramo de flores de artemisa, 3 veces al día (amenorrea) //

Betarraga: Hacer un cocimiento de 3 – 4 hojas de betarraga en un litro de agua, tomar como agua de tiempo (menopausia).

Cola de caballo: Hervir durante 30 minutos la planta seca de cola de caballo al 10%, beber un par de tazas al día (menorragia, metrorragia)

Dátil: Agregar 1 gramo de harina de la semilla de dátil en un vaso de agua, dos veces al día (amenorrea).

Diente de león: Tomar el cocimiento caliente de diente de león (raíz), dos veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).

Grosella negra + salvia: Tomar la infusión de las hojas de salvia y de grosella negra, 3 veces al día (menopausia, sofocos).

Guayaba: Hacer una decocción al 3% de las hojas de guayaba, tomar 3 tazas entrecomidas (hemorragias uterinas).

Hinojo: Masticar y comer las semillas de hinojo, entrecomidas (cólicos menstruales o dismenorrea).

Manzanilla: Tomar la infusión caliente de manzanilla, al 3%, dos veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea, menopausia).

Menta: Tomar la infusión caliente de menta, dos veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).

Naranja: Tomar la infusión caliente de hojas de naranja, dos veces al día (amenorrea).

Naranja + sangre de grado: Tomar la mezcla de ½ vaso de zumo de naranja + 3 gotas de sangre de grado, 2 veces al día (menstruación general)

Orégano: Tomar la infusión dos veces al día, una cuchara de hojas y flores de orégano en una taza de agua hirviendo (cólicos menstruales o dismenorrea).

Palta: Tomar la infusión caliente de hojas de palta, dos veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).

Perejil: Tomar un vaso del extracto de perejil, 3 veces al día, media hora antes de las comidas; si su cuerpo no resiste bajar la dosis o diluirla, a su comodidad (cólicos menstruales o dismenorrea).

Ruda: Tomar la infusión de hojas de ruda, 3 – 5 hojas por vaso de agua hirviendo, dos veces al día; lo mismo un gramo de hojas por vaso de agua (cólicos menstruales o dismenorrea) // Tomar la infusión de ruda dos veces al día, poner 2 gramos de hojas de ruda en una taza de agua hirviendo (amenorrea) //

Tilo: Tomar la infusión de tilo al 4%, 3 veces al día (menopausia).

Tomillo: Tomar la infusión caliente de tomillo, dos veces al día (cólicos menstruales o dismenorrea).

Uña de gato: Tomar el cocimiento de uña de gato en harina, hervir 15 minutos (inflamación de la matriz).

Uva negra: Tomar la infusión de una hoja de uvas (1%) en una taza de agua hirviendo, como aguas de tiempo (menopausia).

12.3. TRATAMIENTOS NATURALES

AAA TRATAMIENTOS Y/O ENFERMEDADES

Estreñimiento: Eliminar el estreñimiento (consultar libro ALIMENTACION MEDICINAL I), sobre todo las personas que tienen fuertes cólicos menstruales o dismenorrea; es el primer paso para cualquier problema hormonal.

Hígado graso: Existen una relación entre los cólicos menstruales y el hígado graso cuando subsisten los dolores, después del tratamiento hormonal hay que tratarse del hígado graso con productos naturales.

Sequedad vaginal: Aloe vera + olmo: Hacer una pasta dental con aloe vera y polvo de olmo, luego introducir en la vagina toda la noche (menopausia, sequedad vaginal)

BAÑOS

Baños de asiento con ajos: Tomar baños de asiento caliente con hojas de ajo en las mañanas (amenorrea).

Baños de asiento con mostaza: Tomar baños calientes con mostaza (amenorrea).

Baños de asiento con llantén: Tomar Baños de asiento con agua fría o helada, agregar cocimiento de llantén (metrorragia o menorragia).

Baños de asiento con romero: Tomar Baños de asiento con agua fría o helada, agregar cocimiento de romero (amenorrea).

Baños de asiento vaginales: Preparar 100 gr de hojas de nogal en un litro de agua, añadir llantén y valeriana, hervir 2 cucharadas de arcilla, 2 cucharadas de sal, hojas de nogal, hervir por 15 minutos; tomar los baños en las mañanas o en las noches (menstruación general).

Baños de pies con uvas: Hacer un lavado de pies con el cocimiento de hojas de uvas (menopausia, calentura del rostro, congestión facial, presión alta, sofocos).

Baños de vapor: 2 veces a la semana/ lavado de sangre. (Jean carper 1994)

Baños de asiento con vinagre (Flujo Vaginal): Esta receta es especialmente el flujo vaginal de la mujer. Diluir 4 cucharadas de vinagre blanco en medio litro de agua tibia. Agregar al agua del baño de asiento. Realizar 1 baño 2 veces por día.

COMPRESAS:

Barro + llantén: Aplicar compresas calientes de barro con extracto de llantén en la zona dolorosa, toda la noche (cólicos menstruales o dismenorrea)

Orina: Aplicar compresas de orina caliente en la zona dolorosa (cólicos menstruales o dismenorrea)

Toronjil: Aplicar compresas calientes de cocimiento de toronjil u hojas calientes de toronjil en la zona dolorosa (cólicos menstruales o dismenorrea).

LAVADOS, IRRIGACIONES O BAÑOS VAGINALES:

Arcilla Blanca Con Aceite De Árbol De Té (Flujo Vaginal): Esta receta es especialmente para el flujo vaginal de la mujer. Mezclar 4 cucharadas de arcilla blanca, 30 gotas de aceite de árbol de té en una vasija con tapa, agitar y guardar; usar la mezcla en la zona vaginal cada vez que sea necesario; cubrir con un algodón.

OVULOS CON PROPÓLEO (Flujo Vaginal)

Esta receta es especialmente el flujo vaginal de la mujer.

Ingredientes

- 4 cucharadas de cera de abejas
- 20 gotas de tintura de propóleos
- Papel de aluminio

Preparación

Calentar la cera a baño de María, revolviendo con cuchara de madera hasta que esté blanda.

Retirar del calor, agregar la tintura de propóleos y mezclar bien. Dejar entibiar.

Tomar cucharaditas de la mezcla y formar óvulos. Envolverlos individualmente en papel de aluminio. Guardarlos en la heladera.

Colocar un óvulo en la vagina por la noche, durante 7 noches.

PEPA DE PALTA, LAVADO VAGINAL (Quiste y miomas)

Rayar una pepa de palta fresca, luego hacer una decocción con la rayadura de la pepa de palta en un litro de agua por 5 minutos. Con la solución resultante hacer baños de irrigación

con una canula; preferible hacerlo los días domingos. Si tiene quistes 2 – 4 veces pueden ser necesarios. Si tiene miomas 8 – 12 veces, hasta aliviar el problema.

12.4. PLANTAS MEDICINALES

Existen numerosas plantas medicinales que sirve para ayudar a aliviar los problemas hormonales, según sus antecedentes, ya sea amenorrea, cólicos menstruales o dismenorrea, y menorragia (que incluye metrorragia. Cabe mencionar que también están agrupados una pequeña lista de plantas con propiedades de contener estrógenos naturales muy favorables para solucionar los problemas de regularización hormonal (Barrio sacha 2010; Cechini Tina 2004; Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Brack Antonio 1999; Carvajal P. A. 1957; Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998).

Plantas medicinales recomendadas (general): **ABUTA**, artemisa, canchalagua, cola de caballo, comino (menstruación adelantada), **chuchuhuasi** (refuerza el sistema hormonal), dang hui, llantén, palta (hojas, menstruación anormal).

Plantas fitoestrogenas recomendadas: alholva (un vaso en las noches, decocción de media cucharita de semillas en un litro de agua), hinojo (hace crecer los senos), salvia (sofocos), regaliz, trébol (una cucharadita de hojas secas por taza de agua, infusión, 2 veces al día, **trébol rojo**) (botanical-online.com, innatia.com).

Plantas medicinales recomendadas (amenorrea): **ABUTA**, ajenjo, albahaca, angélica, anís, artemisa, astrágalo, bolsa de pastor, borraja, calaguala, caléndula, contrayerba, culantrillo, cúrcuma, espino, flor retama, frambuesa (hojas, infusión), gualaguay, hierba de sanjuán, hinojo, manzanilla, melissa, menta, oregano, palo amarillo, palta, perejil, regaliz, romero, ruda, salvia, sanguinaria, senecio, tomillo, verbena (raíz), zarzamora.

Plantas medicinales recomendadas (cólicos menstruales o dismenorrea): **ABUTA**, Ajenjo, albahaca, anís, angélica, artemisa, bolsa de pastor, borraja, chaparral, diente de león (raíz), fumaria, hamamelis, hierba luisa, hinojo, lino, manzanilla, melisa, menta (infusiones calientes), milenrama, naranjo, onagra, ortiga blanca, orégano, palta (hojas), pasionaria, poleo, regaliz, romero, ruda, salvia, sello de oro, té negro, tomillo, trébol rojo, uña de gato, verbena.

Plantas medicinales recomendadas (menopausia): **ABUTA**, alhova (emoliente, refrescante), artemisa (tónica), bolsa de pastor, borraja (antiespasmódica), cardosanto (estimulante), centella (sedante), centeno (tónico), dong quai, ginseng siberiano

(estrogenos), kava, hierba san Cristóbal, hinojo (estrógenos), iporuro, milenrama, regaliz (regula estrógenos, sedante), sábila, salvia (emoliente refrescante), **trébol rojo**, valeriana, (antiespasmódicas, sedante), zarzaparrilla (estrógenos, tónica).

Plantas medicinales (metrorragia o menorragia): **ABUTA**, alfalfa, árnica, bolsa de pastor, (infusión al 3%), canela, cardo mariano, ciprés, **COLA DE CABALLO** (3 % hemostático), encina, frambuesa, granada (flores secas en polvo), **LLANTEN**, matico (5% cocimiento), manzanilla (infusión), milenrama, ortiga (blanca), pimienta, sello de oro, zarzamora (té, hojas).

BIBLIOGRAFIA

1. AA. VV. Guía médica de Remedios caseros para la mujer. Emmaus PA: Rodale Press, Inc. 1999, 732 pgs.
2. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
3. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
4. Alvarado Thales (2010A): El poder nutritivo y curativo de las verduras. Ediciones Alpamayo, 416 páginas.
5. Alvarado Thales (2010B): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Ediciones Alpamayo, 434 paginas
6. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
7. Balch James, Balch Phyllis, 2000. RECETAS NUTRITIVAS QUE CURAN. Edition: 2. Publicado por Avery. 672 páginas
8. Barrio sachá (2010): La nutrición inteligente. Editorial planeta. 218 paginas.
9. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
10. Carper Jean (2008): los alimentos medicina milagrosa. Editorial norma, 583 páginas.
11. Carper Jean y Hassan Adriana(1994): LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma.582 páginas.
12. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
13. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 páginas.
14. Cervera, P.; Clapes, J.; Rigolfas, R.: Alimentación y Dietoterapia. 3ª edición. Edit. Interamericana. Madrid 1998.
15. Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas.
16. Cruz Abel, 2002. SALUD CON JUGOS II. Publicado por SELECTOR
17. De la Torre Julio, Pérez José M, 2006. Cocina. Sencilla Y Saludable Para Mayores. Consejos, Ideas Y Recetas. Publicado por Quorum Editores. 312 páginas.
18. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
19. Duran Felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs
20. Henríquez Silvia, 1988. Mujer 2000: recetas de cocina. Edition: 10. Publicado por s.n.
21. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): "Selección de Plantas Medicinales de México". Editorial Limusa. Primera ed.

22. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
23. Pérez Iñigo, Nowtilu, 2002. Ediciones, Iñigo Pérez. Publicado por Nowtilus, S.L., Ediciones. 85 páginas
24. Prevention Magazine Health Book (1999): Vitaminas y minerales para la salud total: La guía de los mejores suplementos naturales para prevenir y tratar enfermedades. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 560 páginas.
25. Rubin Jordan, Rubin Nicki, Wilson Pancheta, 2007. La receta del gran medico para la salud de la mujer. Edition: illustrated. Publicado por Grupo Nelson. 297 páginas.
26. Vukovic Laurel (2007): Salud para la mujer. Edition: illustrated. Ediciones Nowtilus S.L. 174 páginas.
27. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook.
28. www.botanical-online.com
29. www.innatia.com.
30. www.nutricion.pro

CAPITULO 13

FLATULENCIA METEORISMO GASES

DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Se puede evitar la flatulencia con apio, piña o papaya; también con infusiones de anís, culantro, hinojo, menta, muña y/o orégano. Es la presencia de gases en el tubo digestivo, que son evacuadas tanto por la boca como por el ano. Entre sus **SÍNTOMAS**, se observan eructos, ventosidades ruidosas, dolores bajo el esternón, vientre dolorosamente hinchado y sensación de tener un bolo en la garganta y pedos. Entre las causas más comunes de flatulencia son:

1. Intolerancia a la lactosa, estreñimiento; ansiedad, estrés, alergias, infecciones, parásitos y/o colon irritable.
2. Tomar bebidas carbónicas o refrescos.
3. El consumo de algunos alimentos como frijoles (alubias, habichuelas, habas, judías), cerveza (negra), salvado, brócoli, coles de Bruselas, repollo, refrescos carbonatados, coliflor, cebollas y leche entre otros los cuales tienen tendencia a engendrar gases
4. Comer en exceso.
5. Comer comidas muy calientes (caldos, sopas).
6. La masticación incorrecta y rápida de los alimentos, ya que los trozos de comida difíciles de digerir toman más tiempo en su fermentación; por comer o masticar chicle. .
7. Comer con la boca abierta permite que entre un exceso de aire (tragar aire), al igual que la goma de mascar, el fumar y el beber refrescos carbonatados.
8. Tomar bicarbonato de soda para la indigestión puede aumentar la cantidad de flato
9. Algunos medicamentos como laxantes, los reductores de colesterol y los tranquilizantes pueden promover o aumentar la flatulencia.

13.1. ALIMENTACION

Tenemos una variedad de alimentos para los problemas de flatulencias. (balbach 1988-1, balbach 1988-2, Pitchford Paul 2007, Carper jean 2008, Pamplona Jorge 1995).

ALIMENTACION RECOMENDADA

Alimentos varios: Ají, alfalfa, aloe vera, garbanzos, kion, leche vegetal (soya, almendras, avellanas), mostaza, pimiento rojo, yogurt descremado (balbach 1988-1, balbach 1988-2).

Frutas recomendadas: Coco, granada, guayaba, kiwi, lima, limón, mango, manzana, melón, membrillo, nuez moscada, **papaya, piña**, sandía, uva.

Verduras: acelga, albahaca, alcachofa, **apio**, alverjas, rábano, zanahoria (semillas)

ALIMENTOS PROHIBIDOS O LIMITADOS

Alimentos con gluten: Los alimentos con gluten, como trigo, centeno, cebada y avena, producen flatulencias en personas con intolerancia a este componente; hay que reducir o eliminar el consumo de pan o de productos elaborados con harina de estos cereales; es bueno sustituirlo por otros cereales como el arroz.

Alimentos grasos: frituras, mantequilla, tocino, quesos fuertes), guisos y estofados grasos, salsas, pastelería y bollería,

Alimentos ricos en hidratos de carbono o almidón: como: papas, soya, frijoles, féculas y fibras solubles.

Bebidas de soda, con gas o refrescos: Evitar el consumo de refrescos con gas, cerveza (cerveza negra), agua gaseosa, etc.; bebidas alcohólicas; bebidas con cafeína..

Cereales: salvado, (pan fresco, galletas rellenas o bañadas con soluciones azucaradas o chocolate, etc.)

Coles: Disminuir o eliminar la ingestión de la **col, las coles de Bruselas, los bróculis, la coliflor, etc.**

Edulcorantes: azúcar común o sacarosa, fructosa, jarabes de glucosa, sorbitol.

Fibra: judías, cebolla, coles, coliflor, judías.

Frutas: paltas, plátanos.

Frutas secas: albaricoques, ciruelas, frutas en almíbar, frutas confitadas

Legumbres o menestras: guisantes (alverjas), las **habas**, la soja y las judías secas o alubias. Decocción de legumbres combinadas con alimentos grasos (chorizo, morcilla, tocino, etc.).

Postres: Los postres (pasteles, tartas, natillas, helados, frutas) se comen siempre después de las comidas, una vez que se ha comido hasta la saciedad, frecuentemente más de lo que uno realmente necesita.

Productos lácteos: Las personas con intolerancia a la lactosa deberían evitar la leche o sus derivados.

Verduras o vegetales en general: cebollas, cebollinos, chalotes, lechuga, nabos, brócoli, poros, pepinos, maíz, pimientos verdes, pimientos, rábanos.

13.2. DIETAS Y RECETAS DE COCINA

AYUNO

- Ajos rosados crudos con sal rosada. También puede moler 2 – 5 dientes de ajos y tomarlos con un vaso de jugo de papaya. Un diente de ajo crudo molido en agua de tomillo.
- Tomar media taza de jugo de aloe vera o sábila.
- Apio, tomar agua caliente de apio.
- Tomar arcilla medicinal (una cucharita por vaso de agua).
- **Hinojo, tomar agua caliente de hinojo.**
- Tomar dos semillas de mostaza molida con un vaso de agua antes del desayuno y luego ir subiendo la cantidad de semillas hasta llegar a 12 por hora. Cuando ya los gases se encuentren bajo control, el número de semillas puede reducirse gradualmente hasta llegar a tomar una o dos al día.
- **Tomar el suero de la leche**
- **Papaya rayada o en trozos**
- **Piña, jugo, 2 vasos**
- Comer sandía solo sandía
- Toronja, comer cascara de toronja (dolores).
- Tomar la mezcla de dos cucharaditas de vinagre de sidra y dos de miel de abeja en un vaso de agua. También se recomienda tomar sorbos de vinagre de sidra o manzana (una cucharita en un vaso de agua).

DESAYUNO

Escoger alguna de las siguientes alternativas (Alvarado 2010B; Arias 1982; Balbach 1988-2; Duran 2007):

- Alfalfa, en brotes
- **Apio + cebolla + pimiento rojo + perejil (ensalada).**
- Coco; tomar leche o agua de coco
- Guayaba, comer con una pizca de sal rosada
- Comer trozos de manzana madura bien masticados y lentamente; a un reducido número de personas les produce gases, por lo que deberían evitarlo. Extracto de manzana madura.



- Melón en trozos, solo melón
- Membrillo, tomar agua de membrillo.
- Papaya rayada o en trozos
- Papaya + kion
- Yogurt descremado
- Zumo de zanahoria + alfalfa
- Zumo de zanahoria + espinaca
- Zumo de zanahoria + sábila (gel)

ALMUERZO

1. ARROZ VEGETAL

En una sartén derretir 50 gramos de mantequilla; luego, dorar 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 apio y 1 puñado de albahaca, todo bien picado. Agregar 1 taza de caldo vegetal, dejar cocinar por 15 minutos. Añadir 2 tazas más de caldo vegetal y 3 tazas de arroz, cocinar hasta que esté cocido.

2. CALDO DE ACELGAS HERVIDAS

Ingredientes

Cebolla larga (blanca)

Orégano

Comino

Ajo molido

Aceite de oliva

2 Hojas de Acelgas

3 papas amarillas medianas

Preparación

En una sartén mediana hacer el refrito colocando: Las cebollas picadas, orégano, agua, aceite, comino y una pisca de ajo rosado. Cuando las cebollas estén doradas, sacar del fuego y licuar. En una olla mediana, aparte, hervir agua junto con las papas peladas y cortadas en cuadros, y las acelgas desmenuzadas. Colocar el refrito dentro de la olla de acero en hervor por 10 minutos (Franke Rosemarie, Kommerell Burkhard, 1992)

3. CALDO DE ALCACHOFAS**Ingredientes**

Alcachofas, Apio y Cebolla
 Lechuga, Perejil y ajos rosados
 Aceite y sal rosada

Preparación

Para empezar hay que aderezar en aceite caliente la cebolla (01 mediana) con dos dientes de ajos rosados molidos hasta que estén dorados; luego hay que agregar agua y ¼ kilo de corazones de alcachofas y un tallo de apio; cocer en agua durante 30 minutos una vez que estén listos agregar una hoja de lechuga y el perejil finamente picados. (Valera 2010)

4. CALDO DE ALCACHOFA Y CEBOLLA**Ingredientes**

4 Alcachofas
 2 Cebollas frescas
 2 Zanahoria
 Limón (variedad sutil, peruana) y sal rosada.

Preparación

Lavas las alcachofas, separar en dos partes, uno los corazones y por otro lado las hojas; colocarlas en una olla con un litro de agua. Cortar la cebolla en juliana y la zanahoria en trozos pequeños. Hervir por cinco minutos, separar las hojas de las alcachofas, luego echar el zumo de 3 limones acidos (variedad sutil, peruana) y sal rosada al gusto. Servir caliente (Valera 2010)

**5. CALDO DE APIO Y CEBOLLA****Ingredientes**

1 cucharada de margarina
 1 apio chico finamente picado
 1 ½ taza de cebolla roja rallada
 3 tazas de caldo de res
 Cebolla finamente picada
 Ajo molido
 Una pizca de pimienta

Preparación

Derretir la margarina en una olla, utilizar fuego lento, ya que tanto la margarina como la mantequilla suelen quemarse con facilidad. Una vez que consiga derretir la mantequilla

agregue la cebolla y los ajos rosados molidos saltéela hasta que suavice y transparente aproximadamente 20 minutos. Asegúrese de que la mantequilla cubra totalmente la cebolla. Luego añadir el caldo, el apio y las especias, y prosiga cocinando a fuego lento por otros 30 minutos. Al transcurrir este tiempo puede retirar del fuego. (Valera 2010)

6. CONDIMENTOS DIGESTIVOS

Ingredientes

Condimentos: anís, cardamomo, hinojo, kion (polvo), orégano y romero

Preparación

Moler las semillas o condimentos, una cucharada de cada uno, en un molinillo de café.

Triturar el orégano y el romero. Mezclar las semillas con las hierbas y el kion.

Usar para agregar a todas las comidas como saborizante.

7. ENSALADA DE BERROS:

Lavar bien una porción de berros, y cortarlos en rodajas, igual que 2 tomates pelados y 2 huevos cocidos. Mezclar todo y aderezar con un chorrito de aceite vegetal, el zumo de un limón y sal rosada al gusto.

8. SOPA DE ACELGAS (5 personas)

Ingredientes

3 atados de acelga

1/2 taza de arroz cocido

3 papas amarillas sancochadas

3/4 litro de caldo de verduras

Sal rosada, pimienta y nuez moscada: a gusto

Preparación

Prepara un caldo de verduras, con agua y verduras (apio, perejil, albahaca, zanahorias, zapallo); dejar hervir 20 minutos. Separar las verduras y usar el agua como caldo. En esta misma agua cocinar las papas y las acelgas. Retirar sin tirar el agua, moler las papas y picar finamente la acelga, haciendo un puré con ambos elementos. Al final mezclarles con el arroz cocido y añadir el caldo. Por último, condimentar con sal rosada, pimienta y nuez moscada. www.vegetomania.com



9. SOPA DE ALCACHOFAS**Ingredientes**

Alcachofas (1 Kg.)
Papas amarillas (0.5 Kg.)
Caldo de verduras (dos tazas)
Poros (02)
Aceite y mantequilla.

Preparación

Primero sancochamos las papas amarillas con cascara, luego de cocinado lo pelamos las papas y lo trozamos y reservamos. Luego limpiamos bien las alcachofas y los poros. En una sartén con un chorrito de aceite y mantequilla, salteamos las verduras unos minutos. En la misma sartén, vertemos el caldo de verduras y dejamos cocer hasta que las verduras estén tiernas. Le damos un ligero hervor y servimos acompañados con trozos de papa amarilla sancochada (Valera 2010).

10. SOPA DE CEBOLLA**Ingredientes**

Cebolla roja grande
Pan tostado
Zanahoria
Aceite de oliva, orégano, laurel, maicena, perejil
y sal rosada.

Preparación

Cortar las zanahorias cortadas en trozos grandes. Cortamos una cebolla grande y la ponemos a sofreír con el aceite en una olla de acero. Cuando la cebolla esté dorada, añadimos los trozos de zanahoria, removemos y añadimos un litro de agua. Una vez que el agua esté hirviendo, sazonomos y añadimos una cucharadita de orégano y otra de laurel. Dejamos hervir unos 20 minutos y retiramos. Se puede presentar con unas hojas de perejil por encima. Al final agregar trozos de pan tostado (Elichondo margarita 1997; Melzer 2001).

**11. SOPA DE GARBANZOS****Ingredientes**

Ajos y aceite
Garbanzos
Papa amarilla
Verduras (cebollas rojas y poro)

Preparación

Se cocinan los garbanzos (1 taza); se pican (1 – 2) cebollas; se pican el poro. Se reducen a pasta y se cuelean de manera que pasen con el caldo la harina de los garbanzos. Se pone a hervir y en ebullición se echa la papa amarilla mediana, recién rallada, mas 1 diente de ajo y poco aceite. Se hierve ½ hora y se cuelea por segunda vez. (Valera 2010).

12. SOPA DE HINOJOS

Ingredientes

3 bulbos de hinojos
2 tazas de caldo de verdura
Sal rosada al gusto

Preparación

Dejar los hinojos en remojo en agua fresca durante 2 horas. Al cabo de ese tiempo, cortarlos en rodajas. Salar el caldo, llevarlo al fuego y, cuando rompa el hervor, agregarle los hinojos. Cuando estén bien cocidos, procesar la mezcla, agregarle el caldo de verduras y volverla al fuego. Servir bien caliente (Todd Elena)

13. SOPA DE KION Y ARROZ

Ingredientes

4 gramos de kion
100 gramos de arroz

Preparación

Machaca el kion en trozos pequeños. Cuece a fuego lento con cuatro tazas de agua hasta que solo queden tres tazas. Retira los restos de jengibre. Añade arroz cocido y haz sopa de arroz. Tomar una vez al día. (Wang Lihua 2007).



CENA:

- Alcachofa (corazones) sancochada con zumo de limón
- Guayaba, comer con una pizca de sal rosada.
- Ensalada de zanahoria sancochada + alverja (sancochada con ajo o kion, luego quitar la cascara) + garbanzo (sancochar y quitar la cascara) y rábano-
- Tomar el jugo de medio limón en media taza de agua



- caliente // Tomar limón dulce.
- Tomar jugo de mango
 - Tomar extracto de zanahoria
 - Ensalada de berros

ENTRECOMIDAS

- Tomar una de las siguientes infusiones, 2 veces al día, 10 a. m.; 4 p. m.; o según indicación (Valera 2009).
- **Abrótano:** Infusión de 7 cabezas de abrotano por taza de agua hirviendo; dos tazas al día.
- **Agracejo:** Tomar te de agracejo, 3 veces al día. Agregar una cucharadita de hojas de agracejo a una taza de agua hirviendo.
- **Agua con sal:** Para aliviar un ataque de dolor causado por gas, se debe cubrir el abdomen con una bolsa de agua caliente. Aplicar en el abdomen una toalla remojada con una mezcla de agua caliente y brandy con una pizca de sal.
- **Albahaca:** Infusión de unas puñado de hojas frescas, unos 15 gr. por litro de agua; tomar 3 tazas al día después de las comidas // Verter 1/4 de litro de agua hirviendo sobre 1 ó 2 cucharaditas llenas de la hierba albahaca, dejar reposar 10 ó 15 minutos y colar. Tomar vía oral para adultos y niños (**flatulencia infantil**); tomar tres tazas al día sin endulzar, después de las comidas, durante 1 semana.
- **Aloe vera:** Tomar media taza de jugo de aloe vera o sábila //
- **Anís + canela + comino + tomillo:** Hacer una infusión con una cucharadita de la mezcla en una taza de agua hirviendo (Berdonces 2004).
- **Anís:** Preparar una infusión durante 10 minutos, 1 cucharadita de semillas secas de anís por taza de agua; beber un par de tazas al día tomando tres o cuatro sorbos de tanto en tanto.
- **Apio:** Tomar la infusión de semillas de apio, 15 grs en un litro de agua // Hervir un manojo de apio en medio litro de agua durante 5 minutos. Tomar 1 taza de esta preparación antes de cada comida.
- **Canela:** Tomar en infusión una cucharada de canela en rama desmenuzada por litro de agua; beber un par de vasos al día.
- **Carbón vegetal:** Tomar 1 gramo (dos capsulas) de carbón vegetal, 2 veces al día (meteorismo fétido) // Tomar el carbón vegetal de álamo negro, finamente pulverizado; una capsula después de las comidas.
- **Cedrón:** Hacer infusión con 30 gramos de hojas de cedrón por cada litro de agua; tomar una taza caliente después de cada comida.

- **Clavo de olor:** Infusión durante 15 minutos de una cucharada de clavos por litro de agua. Tomar tres vasos al día después de las comidas principales // Moler 5 clavos y mezclarlos en media taza de agua hirviendo; tomar tres veces al día después de las comidas.
- **Clavo de olor:** Tomar la infusión de una cucharita por litro de agua, reposar por 15 minutos, tomar 3 veces al día después de las comidas // infusión del aceite de clavo de olor. // Moler 5 clavos y mezclarlos en media taza de agua hirviendo; tomar tres veces al día después de las comidas.
- **Culantro o coriandro:** Infusión de media cucharita de semillas en una taza de agua hirviendo, tomar una taza después de la comida principal (**flatulencia en embarazadas**) // También tomar la infusión de culantro + hinojo (al 50%), media cucharita de culantro + media cucharita de hinojo; tomar media taza después de comidas.
- **Eneldo:** Decocción de las hojas de eneldo, tomar 2 ó 3 tazas al día.
- **Genciana:** Maceración de 1.5 gramos de polvo seco de genciana por taza de agua durante 4 horas. Tomar un par de tazas al día.
- **Guanábana:** Tomar el té de las hojas de guanábana.
- **Hierba luisa:** Infusión de una cucharada de hojas secas de hierba luisa por taza de agua; tomar dos tazas al día.
- **Hinojo:** Tomar en infusión 5 gramos de semillas de hinojo por taza de agua, después de las comidas, dos tazas al día // Realizar una infusión al 50% de hinojo y culantro; tomar media cucharadita por vaso de agua, luego tomar una pequeña taza después de las comidas (**flatulencia en embarazadas**).
- **Kion o jengibre:** Hacer una decocción comino con kion en polvo // Tomar una infusión de media cucharita de la raíz seca por taza de agua, tomar dos tazas al día.
- **Laurel:** Tomar en infusión de un par de hojas de laurel en una taza de agua durante 10 minutos; tomar 3 tazas al día después de comidas.
- **Lavanda:** Infusión de una cucharada de flores secas de lavanda por taza de agua durante 10 minutos. Tomar 3 tazas al día inmediatamente después de las comidas principales. En caso de putrefacción y molestias intestinales, tomar una taza de esta infusión inmediatamente después de las comidas principales.
- **Lechuga:** Decocción de hojas de lechuga durante 10 minutos; tomar un par de vasos al día.
- **Lima:** Tomar el cocimiento caliente de cascara de lima.
- **Limón:** Preparar tintura de limón, macerar en 100 ml de alcohol a 80°, 50 gramos de cáscara de limón. Después de ocho días, filtre y guarde la tintura en un recipiente cerrado herméticamente. Para la flatulencia, diluya la tintura en dos dedos de agua // Tomar una cucharada de jarabe del limón dulce // Tomar la limonada de un solo limón

- en un vaso de agua, en sorbos, después de las comidas // Preparar una infusión caliente con la corteza del limón y agregar granos de anís.
- **Manzanilla:** Tomar en infusión caliente una cucharada de flores de manzanilla secas por taza de agua; tomar de 3 tazas por día; para gases de origen nervioso.
 - **Mejorana: Flatulencia Infantil:** Preparar pomada de mejorana. Verter una cucharada de alcohol vinilito sobre 3 cucharaditas de mejorana en polvo. Dejar reposar durante algunas horas y mezclar con 2 cucharadas de mantequilla fresca sin sal y calentar durante 5 minutos a baño maría. Luego, pasar a través de una gasa y dejar enfriar. Aplicar frotando suavemente la zona umbilical.
 - **Melisa:** Infusión de una cucharada de hojas y flores de melisa por vaso de agua, reposar durante 15 minutos; tomar 2 vasos al día entre comidas; para gases de origen nervioso
 - **Menta:** Infusión caliente de 1 cucharada de hojas secas (el doble si son hojas tiernas) por litro de agua; tomar un par de tazas al día después de las comidas, es recomendable caminar cuando se toma la infusión de menta.
 - **Milenrama:** Infusión de media cucharadita de esta planta, acompañada de media cucharadita de manzanilla; tomar 3 tazas diarias después de comidas.
 - **Molle:** Decocción de 25 gramos de corteza de molle por litro de agua. Beber a pasto.
 - **Muña:** Infusión de hojas y flores de muña; preparar un manojo en infusión y tomar como agua de tiempo.
 - **Naranja:** Tomar 6 flores de naranja por taza de agua en infusión durante 3 minutos; tomar de 3 tazas por día, después de las comidas // Tomar el cocimiento caliente de cascara de naranja // Decocción de 60 gramos de la corteza de la naranja amarga por litro de agua durante ¼ de hora; tomar después de comidas.
 - **Nuez moscada:** Comer ½ cucharadita de semillas ralladas de nuez moscada 2 veces al día.
 - **Orégano:** Infusión de una cucharadita de sumidades florales de orégano en una taza de agua; tomar 3 tazas al día, después de comidas. Otra fórmula es mezclar azúcar y orégano en una cucharita y tomar después de las comidas. Tercera fórmula, orégano y hierba luisa; colocar 1 cucharadita de orégano y hierbaluisa en una taza de agua que esté hirviendo, tapar y reposar 6 minutos; tomar después de comidas.
 - **Paico:** Infusión de 5 gramos de hojas y flores de paico por litro de agua; tomar un vaso después de las comidas.
 - **Perejil:** Infusión de una cucharadita de semillas, por taza de agua; tomar 2 tazas al día. También masticar hojitas de perejil después de comidas.
 - **Poleo:** Infusión de 2 cucharadas de hojas secas (el doble con hojas tiernas) en un litro de agua; tomar un par de tazas al día; no sobrepasar esta cantidad.
 - **Rábano:** Comer una ensalada de Rábano con una pizca de sal rosada y pimienta negra (dos meses).

- **Romero:** Preparar un vino de romero, con la infusión de flores y hojas secas de romero en vino. Dos copitas al día después de las comidas.
- **Sacha culantro:** Tomar el cocimiento de las hojas y tallo.
- **Salvia:** Tomarse tres tazas, entrecomidas, de la infusión de 15 gr. de hojas secas por litro de agua.
- **Tahuari:** Tomar el cocimiento de las hojas de tahuari
- **Tilo:** Decocción de 30 gr de tilo en un litro de agua; tomar entre comidas; para gases de origen nervioso
- **Tomillo:** Infusión de una cucharadita de sumidades floríferas por taza de agua; tomar 3 tazas al día después de las comidas // Hervir, durante 5 minutos, un manojo de tomillo en medio litro de agua; tomar 1 taza diaria, si desea, puede añadir 1 cucharadita de miel // Preparar vino de tomillo; macerar un puñado de flores de tomillo en un litro de vino blanco; tomar una copa después de las comidas.
- **Valeriana:** Infusión de una cucharadita de hierba seca por taza de agua; un par de tazas al día.
- **Vinagre de manzana:** Tomar 2 cucharaditas de vinagre de manzana acompañado de dos cucharaditas de miel de abejas en un vaso de agua; tomar en sorbos después de las comidas.
- **Yerbabuena:** En infusión, un puñado de hojas (10g) por litro de agua, tomar una taza acompañado a las principales comidas.
- **Zanahoria:** Infusión; echar semillas de zanahoria en agua hirviendo.

13.3. PLANTAS ANTIFLATULENTAS

Puede escoger alguna de estas plantas, hay varias alternativas (Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; balbach 1988, Berdonces 2004):

Abrótano, agracejo, ajenjo, Albahaca, Aloe vera, Angélica, **Anís**, **Apio**, Canela, Cedrón, Clavel, Clavo de olor, **Culantro o coriandro**, Culen, Eneldo, Esponjilla luffa, Genciana, Gordolobo, Guanábana, hierbabuena, Hierba luisa, **Hinojo**, Kion o jengibre, Laurel, Lavanda, Lechuga, **limón**, **manzanilla**, mejorana, melisa, **menta**, milenrama, Molle, Mostaza, **muña**, Naranja, **orégano**, **paico**, **perejil**, **poleo**, Romero, Ruda, Sacha culantro, salvia, Tahuari, Tilo, **Tomillo**, Toronjil, Valeriana, yerbabuena, zanahoria **Plantas Antiespasmódicos** (Contra los espasmos intestinales): abrótano hembra, albahaca, espliego, manzanilla, menta, melisa, lavanda.

Plantas Carminativos: Angélica, comino, **anís**, canela, clavo de olor, culantro, laurel, manzanilla

13.4. RECOMENDACIONES

- **Actividad deportiva.** Caminar o realizar alguna actividad aeróbica estimula la movilidad intestinal y ayuda a descomponer las burbujas grandes de gas. Si se tiene dolor abdominal y se desea expeler el flato atrapado en el colon, se recomienda sentarse sobre el piso con las rodillas recogidas hacia el pecho y balancéese hacia adelante y hacia atrás.
- **Alimentos incompatibles:** Evitar los cereales y féculas con frutas ácidas (naranja, etc.).
- **Bebidas:** Tomar bebidas media hora antes o media hora después de las comidas.
- **Cafeína:** No tomar café con leche, no tomar te con azúcar.
- **Comer lentamente** y masticar bien los alimentos y no hablar durante la masticación.
- **Comidas abundantes:** No realizar comidas demasiado copiosas o de condimentación fuerte.
- **Depuración intestinal:** Tomar Linaza, cola de caballo y aceite de oliva // hacer una enema para eliminar el estreñimiento, puede ser de malva, o de aceite de oliva; dos veces por semana.
- **Detectar que alimentos causan flatulencia** Algunos alimentos son conocidos flatulogénicos o productores de flato. Por ello, se recomienda si sospecha de alguno, dejar de consumirlo por un tiempo para determinar si era el responsable de esta situación.
- **Estrés emocional.** La tensión emocional puede desempeñar un papel importante al empeorar un problema de flatulencia. Si se come bajo tensión emocional, los músculos del abdomen se tensan y el resultado es que se produzca más gas causando espasmos dolorosos.
- **Frejoles (Legumbres) en puré:** Cocinar las legumbres y hacer puré.
- **Frejoles (legumbres) en remojo:** Remojar los frijoles con agua del caño durante 12 horas, luego colar y enjuagar, cocinar con agua fresca; mejor si se agrega anís verde, comino o hinojo.
- **Frejoles (legumbres) y hierbas carminativas:** Añadir hierbas carminativas al cocimiento de los frejoles o legumbres; como romero, la ajedrea, la salvia, el culantro, etc.

- **Frejoles (legumbres) y kion:** Colocar los frejoles secos en una olla de acero, con agua y una cucharadita de kion en polvo, hervir y luego se deja descansar durante una hora, se cuela, se enjuaga y luego se cocina los frijoles con agua fresca.
- **Frejoles (Legumbres) y vinagre:** Dejar en remojo durante toda la noche las legumbres dentro de un recipiente con agua a la que se le haya añadido dos cucharadas de vinagre.
- **Frejoles y bicarbonato:** Cocinar los frejoles (alubias) con un poco de bicarbonato y las verduras azufradas en dos aguas (hay que cambiar el agua a media cocción).
- **Frutas:** Tomar frutas en ayunas para limpiar los intestinos. Comer entre comidas solo una fruta, nunca más de uno. Nunca comer fruta mezclada con verduras.
- **Infusiones:** Consumir productos naturales, en forma de té o infusión, pueden ayudar a mejorar el proceso digestivo.
- **Medicamentos:** tomar los medicamentos que ayudan a la digestión, con mucha agua, para evitar dañar la mucosa del esófago.
- **Naranja:** No tomar jugo de naranja con las comidas.
- **Tabaco:** Reducir o eliminar el consumo de tabaco o cigarrillos.
- **Verduras:** Comer verduras en forma de ensalada.

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Albertinazzi, Elba (2004): Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
3. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
4. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edición. Editorial La verdad presente. 482 pags.
5. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edición. Editorial La verdad presente. 425 pags.
6. Berdonces José Luis (2004): Manual de medicina naturista. Editorial Océano. 703 páginas.
7. Carper jean (2008): los alimentos medicina milagrosa. Editorial norma, 583 páginas.
8. Duran felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs
9. Elichondo margarita (1997): La comida criolla: memorias y recetas. Editorial el sol. 281 paginas.
10. Franke Rosemarie, Kommerell Burkhard (1992): Dieta moderna para las enfermedades hepáticas y biliares. Edicion Everest.
11. McLntyre Anne, 2005. Bebidas saludables y curativas. Publicado por Ediciones B – México. 158 páginas
12. Pamplona Jorge, 1995. Alimentos que curan. Publicado por Review and Herald Pub Assoc.
13. Pamplona Roger Jorge, 2006. Salud por las plantas medicinales. Publicado por Editorial Safeliz. 383 páginas.
14. Pamplona Roger, 2003. Salud por los alimentos. Publicado por Editorial Safeliz. 383 páginas.
15. Pitchford Paul (2007): Sanando con alimentos integrales: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna. Publicado por North Atlantic Books. 803 páginas
16. www.botanical-online.com

CAPITULO 14

HIGADO:

CÁLCULOS BILIARES

COLELITIASIS

DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Los cálculos biliares se alivian con aceite de oliva, alcachofa, diente de león, limón, manzana, etc. Les recomendamos varias dietas alimenticias que deben estar acompañados de una depuración del hígado. En general el mayor trabajo del hígado ocurre entre la 1 – 3 de la mañana, por lo que no es conveniente comer a última hora verduras crudas, excesos en las comidas y mucho alcohol; es mejor comer alimentos favorables para el hígado (Dahlke y Ehrenberger (1999)).

14.1. ALIMENTACIÓN

ALIMENTACION RECOMENDADA

Alimentos varios: Aceites (linaza, **oliva virgen**), algas marinas, alimentos ricos en fibra, calabaza, cereales integrales (arroz, avena, quinua, salvado de trigo, salvado de avena y salvado de maíz), frejoles (**habas**, lentejas, mung, pallares), miel de abejas de romero, lecitina de soya, pan integral (avena, centeno, maíz y trigo), papas amarillas o moradas, polen, queso fresco, rabanito, semillas (ajonjolí, linaza), soya, vinagre de manzana, yogurt. **Frutas:** aceitunas negras, aguaymanto, camu camu, carambola, ciruelas, coco, **fresas**, frutilla, granadilla, higos, limas, **limón**, **manzana de agua**, melón, noni, peras, papaya, **piña**, **plátano**, toronja, **uvas (colagoga)**.

Verduras: acelga, **achicoria**, **alcachofa**, **berros**, betarragas, brócoli, carqueja, cayhua, **cebolla roja**, coles, **diente de león**, esparrago, espinaca, lechuga, nabo, **rabanito (negro)**, zanahoria, zapallo. A algunas personas con flatulencia les afecta las coles, es recomendable evitarlas. (Rodríguez y Sánchez 1997; balbach frutas, Alvarado Thales 2010A, Balbach Alfons 1988-1, Balbach Alfons 1988-2, Carper jean 2008, Pitchford Paul 2007).

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Alcohol (drogas), almendras, azúcar (gaseosas, miel, refinada), aceites (coco, palma), **GRASAS (alimentos con colesterol, saturadas, animales, aceites, frituras, embutidos, margarinas)**, alimentos picantes (ají, pimientos, salsas), **alimentos que contienen pocas fibras**, alimentos que incluyen sustancias químicas (colorantes, saborizantes y conservantes), alimentos que incluyan toxinas (insecticidas y pesticidas), cacao, café, camotes, carnes animales (rojas, blancas, pescado), chocolate, frutas secas (nueces),

multivitamínicos (que contengan hierro), harinas (blancas, procesadas, refinadas, pastelería, biscochería), kion, productos lácteos (leche, manteca, crema de leche, helados, quesos), proteínas, trigo (pan, pastas), zumo de naranja en ayunas (efecto colagogo, de vaciar bruscamente la bilis de la vesícula biliar)

14.2. RECETAS DE COCINA

AYUNAS

AAA AYUNAS, EXTRACTOS, TÉ Ó COCIMIENTOS

Escoger una de las siguientes alternativas, unas son aceptadas más fácilmente que otras; algunas combinaciones o verduras o frutas no existen en algunas ciudades, pero por eso tienen otras alternativas; tienen que estudiar cual de las alternativas les hace mejor (Alvarado 2010^a; balbach 1988-1; www.cuidadodelasalud.com):

Aceite de olivo (1 – 2 cucharadas)

Aceite de oliva (1 cucharada) + extracto de piña (1 vaso)

Acelga + berros (un vaso)

Achicoria (medio vaso)

Achicoria + perejil (1 copa)

Ajos rosados crudos y molido (un diente) + 1 limón + 1 vaso de agua

Alcachofa + diente de león + perejil (1 vaso)

Alcachofa + rábano negro (1 copa)

Apio (2 vasos)

Apio + beterraga + manzana (un vaso)

Apio + manzana (2 vasos)

Apio + perejil (medio vaso)

Berros (hojas, una copita)

Berros + ortiga (un vaso)

Betarraga (2 vasos)

Betarraga + manzana (un vaso)

Betarraga + lechuga (un vaso)

Betarraga + pera (un vaso)

Boldo (1 – 2 vasos, cólico hepático)

camu camu (10 unidades)

Cebolla (un vaso, extracto) + 1 – 2 cucharadas de aguardiente

Diente de león (un vaso)

Diente de león + berro + ortiga (un vaso)

Limón (medio vaso, una semana)

Limón (una cucharita) + aceite de oliva virgen (media cucharita), tomar despacio
 Manzana de agua (1 vaso, una semana; también ayuno 3 días seguidos)
 Manzanilla (1 vaso, puede hacer un día de ayuno solo manzanilla)
 Manzanilla + perejil (medio vaso)
 Nabo (1 copa)
 Naranja agria, un vaso, diariamente (cólico hepático)
 Papaya, su cogollo, hacer un cocimiento, tomar por una semana.
 Papaya (5 semillas), morder las semillas y chupar su savia, botar el bagazo.
 Perejil (una copa)
 Rábano negro (una copa)
 Rábano negro + limón
 Rábano + col + coliflor (un vaso al día)
 Toronja + aceite de oliva (un vaso)
 Zanahoria + apio + perejil (1 – 2 vasos)
 Zanahoria + beterraga + aceite de oliva (un vaso)
 Zanahoria + beterraga + pepino (2 vasos)
 Zanahoria + espinacas (un vaso)

DESAYUNO

1. AAA DESAYUNOS

Escoger alguna de las siguientes alternativas (Alvarado 2010; Arias 1982; Balbach 1988-2; Duran 2007):

Alcachofa: Cocerlo y consumir junto el limón.

Alfalfa + tomate: Tomar 1 – 3 vasos del extracto

Alfalfa + zanahoria: Tomar 1 – 3 vasos del extracto

Avena + almendras + ajonjolí + cacao + coco + linaza + (papaya + granadilla + manzana): Combinar 3 elementos primeros (crudos) con una fruta.

Berros: Licuar los berros al 20%, tomar.

Beterraga: Tomar una sola vez al día

Beterraga y lechuga: Tomar un vaso diario de partes iguales de extracto de beterraga y lechuga (disminuye los cálculos biliares).

Col + coliflor + rabano: Tomar una vez al día.

Choclo: Comer el choclo sancochado regularmente.



Fresa: Lavar bien y comer un kilo de fresa al día.

Higos: Comer 4 – 8 higos en el desayuno

Linaza: Moler 5 cucharadas de semilla de linaza en un vaso de agua, tomar.

Papaya + kion: Tomar 3 vasos de papaya y una pizca de kion, batidos.

2. ADEREZO AL ESTRAGON

Ingredientes

- 1 frasco de vidrio con tapa
- 2 cucharadas soperas de jugo de limón
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada soperas de estragón seco

Preparación

Colocar en el frasco el jugo de limón y el aceite.

Moler en molinillo el estragón. Incorporarlo al frasco y cerrar.

Agregar una cucharada soperas a todas las comidas, calientes o frías, agitando antes de emplear. (Albertinazzi, Elba)

3. JUGO DE MANZANA, APIO Y ACHICORIA

Ingredientes

- 1 manzana de agua
- 4 tallos de apio
- 1 limón
- Achicoria (harina)

Preparación

Pelar y trozar la manzana. Cortar el apio.

Pasar ambos ingredientes por la juguera.

Exprimir el limón y mezclar con el jugo de manzana y apio. Echar achicoria (harina) al gusto de la persona

Tomar un vaso de la preparación antes de cada comida.



4. AGUA DE ALCACHOFA

Ingredientes

- 4 alcachofas
- Jugo de un limón
- Miel (opcional)

Preparación

Colocar los alcachofas en un recipiente cubrirlos con agua mezclada con el jugo de limón y dejarlos en remojo durante unos minutos. Escurrirlos.

Cortar, reservar las puntas y los tallos más duros.

Disponer las alcachofas boca abajo dentro de una cacerola, agregar agua, hervirlos y guardar el agua.

Poner en la cacerola las puntas y los tallos reservados agregar 1 litro de agua y cocinar durante 1 hora. Colocar y mezclar el agua con la que se había guardado de la cocción anterior. Conservar en la heladera.

Tomar un vaso 2 veces al día. Puede endulzarse con una cucharadita de miel.

(Albertinazzi, Elba)

ALMUERZOS**1. LICUADO DE VERDURAS CON MANZANA****Ingredientes**

100 gr. lechuga,

100 gr. cebolla,

100 gr. de zanahoria,

100 gr. manzana

Apio

Preparación:

Licuar todos los ingredientes y agregar un poco de apio, en 3 tazas de agua; hervir 10 minutos y tomar 3 tazas al día.

**2. ACOMPAÑAMIENTOS PARA ALMUERZOS**

Aceitunas: Acompañar en las comidas 5 aceitunas negras.

Nabo: acompañar en las comidas una cucharada sopera de nabo

Rabanito: acompañar las comidas con una cucharada sopera de rabanito.

Zanahoria + pepino orgánico: Tomar un extracto de estas verduras poco antes de las comidas.

3. CALDO DE VERDURAS**Ingredientes**

Verduras: ajos rosados, apio, berro, betarraga, cebollas, espinacas, lechuga, nabo, perejil, rabanito y zanahoria.

Agregados (salvia o tomillo)

Sal

Preparación

Lavar bien las verduras y cortarlas en tamaños adecuados. Luego vaciarlas en una olla de acero con suficiente agua. Luego hervir por un tiempo de 40 minutos y con la olla tapada. Echar alguno de los agregados para darle mejor sabor a la sopa de verduras y los ajos rosados molidos y revolver. Finalmente echar una pizca de sal (Litchitz A 1980).

**4. SOPA DE CEBOLLA**

Se guisan 2 tazas de cebollas picadas en juliana con 2 cucharadas de manteca vegetal en una cacerola tapada. Cuando las cebollas estén doradas, se agregan 2 tazas de agua donde se haya hervido alguna legumbre, 1 pimiento dulce trozado, ¼ de cucharadita de apio picado, 2 cucharadas de perejil picado y sal al gusto; dejando cocer por un momento más. (Hausman Patricia, Benn Hurley Judith, 1994)

CENAS

Escoja alguna de las siguientes alternativas (Balbach 1988-1, Balbach 1988-2):

Alcachofa (2) sancochada (un solo hervor) + jugo de limón

Habas, sancochar, tomar 2 tazas, incluida las habas y su agua

Compota de manzanas de agua (un plato)

Ensalada de alcachofa + beterraga + pepino + zanahoria

Ensalada de aceitunas negras + brócoli + limón + zanahoria

Ensalada de apio con lechuga

Peras cocidas (un plato)

Te de pelos de maíz (choclo)

Te de ortigas



ENTRECOMIDAS

Escoger una de las opciones que le damos (Arias 1982; balbach 1988-1; congrains 1995, www.disfrutalogratis.com; www.remediospopulares.com; saludbio.com; www.home-remedies-for-you.com):

Achicoria o endibia: Tomar el cocimiento de las flores, semillas y raíces de achicoria o endivia, al 5%, hervir 10 minutos, tomar tres veces al día, la última antes de dormir.

Achicoria + perejil: Hervir en un litro de agua por 3 minutos, raíces de achicoria (3%) y raíces de perejil (6%), enfriar y colar; tomar 3 tazas al día.

Apio + agracejo: Hacer un cocimiento, dos puñados de hojas.

Apio + cereza negra + ciruela (pasa) + rábano: Preparar un jugo con estos ingredientes.

Apio + perejil: Hacer un cocimiento en un litro de agua por 15 minutos, con raíces de apio (2%) y raíces de perejil (3%); tomar dos vasos de esta mezcla al día.

Beterraga + aceite de olivo + limón: 1 vaso de beterraga + 2 cucharadas de aceite de oliva + zumo de un limón (6 veces al día).

Bardana + boldo + melisa: Preparar una infusión en 3 partes iguales

Boldo: Agregar 10 gramos de planta a 1 litro de agua hirviendo. Retirar del fuego y dejar reposar 10 minutos. Colar y servir. Tomar la infusión en taza 3 ó 4 veces al día. Otra opción es machacar 90 gramos de hojas y macerar en 1 litro de vino dulce, blanco o tinto, durante 8 ó 9 días. Filtrar y guardar. Tomar 3 copitas diarias.

Boldo + diente de león + hinojo + naranja amarga: Tomar el cocimiento de estas 4 plantitas. Separar y mezclar en partes iguales hojas de boldo, raíz de diente de león, semillas de hinojo y corteza de naranja amarga. Colocar 1 cucharada de la mezcla de estos ingredientes en una taza de agua. Hervir durante 3 minutos, dejar en reposo y colar. Tomar 3 tazas al día, tras las comidas principales, endulzadas con miel de tomillo.

Cardomariano: Hacer un cocimiento de las raíces del cardomariano al 5%, por 10 minutos; tomar 3 tazas al día.

Carqueja: Tomar el cocimiento al 2%, 20 gramos en un litro de agua diaria // tomar como te después de cada comida.

Cascara sagrada: Tomar la infusión en las noches antes de dormir, una copita. Preparar 30 gramos de corteza en un vaso de agua hirviendo (200 ml), dejar reposar por 15 minutos y tomar por una semana (ayuda para las personas con cálculos biliares y con problemas de estreñimiento).

Cola de caballo: Preparar el cocimiento de cola de caballo al 2%, tomar como agua de tiempo.

Cola de caballo + grama: Hacer un cocimiento de cola de caballo (1%) y raíz de grama (1%) y tomar 6 tazas al día, en 3 tiempos.

Chancapiedra: Agregar 200 gramos de hojas y tallos a 1 litro de agua recién hervida. Tomar una taza antes de cada comida // hervir un puñado de chancapiedra en un litro de agua, tomar 5 vasos al día.

Cúrcuma o palillo: Tomar el polvo de cúrcuma, 1 gramo en una taza de agua, disolver en el agua, 3 veces al día, por 20 días, 3 meses (aplicado por médicos chinos) // tomar 3 capsulas de cúrcuma, en las mañanas y en las tardes, total 6 al día

Diente de león: Consumir en ensaladas las hojas tiernas, durante 3 días (no es recomendable más tiempo) // tomar la infusión de las raíces de diente de león, preparar una infusión al 6%, reposar por 15 minutos y tomar 3 veces al día entrecomidas, la última antes de dormir.

Fresas: lavar bien y comer un kilo de fresas al día.

Gramma: Cocimiento al 5%, tomar 3 tazas diarias,

Limón: Tomar ½ hora antes de las comidas el jugo de 1 ó 2 limones con agua caliente; continuar con el tratamiento por 20 días, descansar 10 días y luego reiniciar el tratamiento // Tomar la cura del limón: que consiste en tomar el zumo de un limón diluido en agua. Aumentar progresivamente la dosis, añadiendo un limón diario hasta llegar a 12. Invertir el proceso hasta llegar de nuevo a un limón diario // Tomar el jugo de un limón en ayunas, otro antes del almuerzo, otro antes de la comida y de postre jugo de naranja; es bueno acompañar al tratamiento una dieta vegetariana (sin carne, grasas, azúcar, café, y alcohol) // Añadir el jugo de 1/2 limón a una taza de infusión de manzanilla y beber siete tazas diarias de esta mezcla durante siete días // Tomar una taza de zumo de limón caliente (dolores o cólicos biliares) //

Manzana: Hervir 2 – 4 manzanas en agua (compota) o al horno; tomar antes de dormir

Manzana, sales de Epsom, limón y aceite de oliva: Tomar entre comidas 2 litro de manzana diaria, durante una semana. Terminar el día sábado. El sábado en la noche, sin cenar tomar a las 6 de la tarde dos cucharadas de sales de Epsom (sulfato de magnesio) en un vaso de agua tibio o caliente, a las 8 de la noche otras dos cucharadas de sales de Epsom. A las 10 de la noche tomar media taza de aceite de oliva virgen y media taza de zumo de limón sutil en cinco minutos. Luego recostarse sobre la parte derecha del cuerpo con la rodilla doblada por el lapso de 30 minutos y dormir. Al día siguiente se expulsaran los cálculos como piedras ablandadas (gelatinosas), de color negro cuando son antiguas, verdes las nuevas y blancas las que contengan calcio y la gran mayoría flotara (colesterol) (Gerson 1979).

Manzanilla + limón: Añadir el jugo de 1/2 limón a una taza de infusión de manzanilla y beber siete tazas diarias de esta mezcla durante siete días.

Menta: Tomar la infusión de menta una hora después de las dos principales comidas del día. Esta infusión es beneficiosa, ya que estimula la producción de bilis. Preparar una cucharita de menta en una taza de agua

Papas + plátano + piña + garbanzo: Hacer un cocimiento de de 4 papas amarillas trozadas, 3 cáscaras de plátano, una cáscara de piña y 100 gramos de garbanzo, en un litro y medio de agua, hervir hasta que se reduzca a un litro. Tomar 3 vasos al día antes de las comidas.

Papaya: Masticar hasta triturar 10 a 15 semillas de papaya. Luego comer cuando estén completamente trituradas

Pelo de Choclo: Añadir 200 gramos de pelos o barbas de choclo a un litro de agua recién hervida. Tomar 3 veces al día // hervir pelo de choclo al 5% por 20 minutos, tomar 3 veces al día.

Pera: Tomar un vaso de extracto de pera antes de las comidas.

Rábano negro + limón: Lavar y picar un rábano negro, agregar el zumo de un limón. Colocar los ingredientes en una licuadora. Batir por unos segundos. Colar y tomar una pequeña porción cada media hora. Puede tomar hasta medio litro por día de extracto de rabanito. Repetir la acción los siguientes días, pero cada dos horas, hasta que se sienta mejoría.

Tilo: Hacer masajes con las hojas.

Té de manzanilla: Tomar durante dos meses, de tres a cinco tazas diarias de, junto con cinco cucharaditas de té de aceite de linaza en los alimentos.

Verbena cimarrona: Verter un manojo de raíces de verbena cimarrona en un recipiente que contenga un litro agua, hervir a fuego lento por 8 - 10 minutos y filtrar; tomar tres vasos al día, el primero en ayunas, luego se recomienda acostarse sobre el lado derecho durante media hora, el segundo a media tarde y el tercero antes de acostarse (Tratamiento Cubano).

Vinagre de manzana: Tomar una cucharada de vinagre de manzana en un vaso de agua, 3 veces al día, antes de las principales comidas.

Zanahoria + beterraga: Tomar el extracto. Dos veces al día

Zanahoria + pepino: Tomar el extracto. Dos veces al día

Zanahoria + pepino + hortalizas verdes: Tomar el extracto.

Zanahoria + perejil: Tomar una copa del extracto de zanahoria + perejil, dos veces al día

14.3. TRATAMIENTOS NATURALES

Tenemos una serie de tratamientos a elegir. (Arias Alzate, Eugenio 1982, Delgado Abel 1999, Pompa jerónimo 1988, Selene Yeager 2001, Urquixo, Luquin y Bernaola 1998).

- 1) **Actividad deportiva:** Hacer ejercicios físicos es también esencial.
- 2) **Agua:** Una de las primeras recomendaciones es tomar 2 – 5 litros de agua diarios.
- 3) **Ayunas: Uvas:** Hacer una cura de uvas negras, consumir uvas y solamente uvas, empezar el primer día con 3 kilos, por una semana, aumentar a 4 kilos la segunda semana, y a 5 kilos por día en la tercera semana. Terminar la cura de uvas con una sopa de verduras por dos días para que el estomago vuelva a aceptar otras comidas // **Melón:** Hacer la cura del melón por una semana, solo melón (balbach 1988-2)

- 4) **Cólico hepático:** Tomar el cocimiento de las hojas de achicoria // Tomar un vaso de agua de ajeno todos los días // 1 vaso de boldo en ayunas // Un vaso de naranja agria en ayunas, diariamente //
- 5) **Compresas o cataplasmas calientes:** Aplicar barro + llantén sobre la zona adolorida // Aplicar paños de orina caliente sobre la zona afectada // Col // (Dahlke y Ehrenberger 1999).
- 6) **Depuración del hígado:** La segunda tarea para depurar o limpiar el hígado es tomar un extracto de verduras; tomar una copita de extractos (2 onzas), de cebolla, lechuga, limón y zanahoria un tanto de cada uno; se debe tomar entre comidas, puede ser entre 1-3 veces al día, dependiendo de la fortaleza corporal. La segunda fórmula es una depuración del hígado con extracto de manzana verde de agua (manzana acida) por 2 – 5 días, que sirven para ablandar los cálculos.
- 7) **Enema de café:** La primera tarea para eliminar los cálculos es depurar el hígado y la forma inicial y efectiva en un tratamiento natural es el **enema de retención de café**, que sirve para estimular la liberación de las toxinas del hígado y de vesícula biliar para luego ser eliminadas del organismo por medio de las evacuaciones. El enema de café es de retención ya que debe permanecer en el cuerpo durante 15 minutos y solo deben aplicarse cuando no hay un sangrado rectal. Si durante la aplicación del enema de café se presentan tensión o espasmos intestinales use agua más caliente a 38°C. En cambio si tiene el intestino débil o flácido use agua con temperaturas moderadas de 25° C en promedio (Gerson 1979).

Para su preparación, del **enema de café**, colocar en una olla dos litros de agua destilada al vapor, agregar 6 cucharadas de café molido (no usar café comercial). Hervir la mezcla 10 minutos, enfriar a 37°C (temperatura corporal) y luego colar. Usar medio litro (un litro) de esta solución de café colado y guarde el resto en un refrigerador en un envase cerrado. Para el tratamiento con el enema usar medio litro (a un litro) de la solución en una bolsa de enema. Para facilitar la introducción de la cánula de la enema puede usar aceite de vitamina E o Aloe vera. La aplicación del enema es en la posición cabeza abajo y cola arriba. Cuando haya introducido el líquido acuéstese con cuidado sobre su lado derecho y permanezca en esa posición durante 15 minutos antes de permitir que el fluido salga de su organismo. No se mueva ni se cambie de lado.

Si el líquido no sale no hay que preocuparse, sencillamente póngase de pie y camine normalmente hasta que sienta la necesidad de expulsarlo. Aplicarse los enemas de café durante la semana, todos los días. Recomendamos depurar el hígado empezando principalmente con enema de café; este enema de café al inicio de cualquier tratamiento para eliminar los cálculos biliares es la única forma de limpiar los intestinos (limpieza colonica), para tener una mejor limpieza del hígado, ayudando de esta manera a eliminar los cálculos biliares.

Otra fórmula cuando hay estreñimiento o constipación es hacer un enema de agua tibia a temperatura corporal, el cual ayudará a eliminar las acumulaciones fecales.

- 8) **Inflamación a la vesícula:** Compresa de leche fría hasta que se caliente // Cataplasma de barro, arcilla + llantén sobre el hígado // Tomar solo agua destilada o hervida por unos días // Tomar jugo de manzana, betarraga o pera por 3 días // Tomar linaza + anís + limón // comer espárragos // comer ciruelas (www.botanical-online.com).
- 9) **Obesidad o sobrepeso:** Si hay sobrepeso se debe inmediatamente bajar de peso, ya que uno de los problemas es el exceso de colesterol en el hígado.

14.4. PLANTAS MEDICINALES

HIERBAS QUE FAVORECEN LA EXPUSION DE BILIS, alivian el dolor; vesícula perezosa (colagogos): Abedul, abrótnano macho, acelga, achicoria, agracejo, ajeno, alcachofera (alcaucil), artemisa, aspérula, avellano, bellota fétida, berenjena, **boldo**, borraja, búgula, caléndula, campanilla, **cardo mariano**, cardosanto, **carqueja**, cascara sagrada, **celidonia**, **centaura** mayor, col, **cúrcuma**, cuscuta, **diente de león**, frángula, fumaria, genciana, helenio, hepática, hipérico, hercampuri, kion, lavanda, linaria, marrubio, melisa, milenrama, olivo, ortiga mayor, ortosifon, romero, sábila, salvia, saponaria, tamarindo, tilo (Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Brack Antonio 1999; Carvajal P. A. 1957; Cechini Tina 2004: Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998).

HIERBAS QUE ESTIMULAN EL FUNCIONAMIENTO DEL HIGADO y aumentan la cantidad de bilis segregada por el hígado (coleréticos): Abedul, abrótnano macho, acelga, **achicoria**, agracejo, ajeno, alcachofera (alcaucil), artemisa, aspérula, avellano, bellota fétida, berenjena, **boldo**, borraja, búgula, canchalagua (manchas del acné), cannabina, cardo mariano, caléndula, campanilla, celidonia, **centaura** mayor, culantro, cúrcuma, cuscuta, **diente de león**, escrofularia, evónimo, endivia, frángula, fumaria, genciana, hepática, lavanda, manzanilla, marrubio, melisa, menta, olivo, **rábano**, romero, ruibarbo, salvia, tamarindo, tilo, verbena.

HIERBAS QUE DISUELVEN LOS CALCULOS (PIEDRAS) BILIARES: achicoria, agracejo, ajeno, **boldo**, borraja, **carqueja**, celidonia, **chancapiedra**, chichiricoma, **cúrcuma**, diente de león, escaramujo, enebro, fumaria, gayuba, grama, hojas de pino, limón, manzanilla, marrubio, manayupa, ortiga, pelo de choclo, perejil, pétalos de rosa, ruibarbo, sanguinaria, semillas de perejil, verdolaga (saludbio.com).

HIERBAS diuréticas: berro, diente de león, ortiga, pelo de choclo, perejil, pino.

HIERBAS sedantes: malvavisco, menta.

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad.
3. Alvarado Thales (2004): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Editorial Alpamayo, 434 páginas.
4. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
5. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 482 pags.
6. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
7. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
8. Carper Jean (2008): los alimentos medicina milagrosa. Editorial norma, 583 páginas.
9. Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994. LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma. 582 páginas.
10. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
11. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 paginas.
12. Congrains Enrique (1995): Medicina natural peruana, remedios caseros. Editorial contorno, 204 páginas.
13. Dahlke Ruedigery Ehrenberger Doris (1999): El libro de la desintoxicación y la salud. Ediciones Robinbook, 236 pgs.
14. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
15. Duran Felipe (2007): manual curativo con frutas y plantas medicinales. Editorial Grupo latino. 686 paginas.
16. Gerson Max (1979): The cure the advanced cancer by diet therapy; a summary of 30 years of clinical experimentation. En, Physiological chemical and physics, numero 10, página 449 - 464.
17. Hausman Patricia, Benn Hurley Judith, 1994. **Los alimentos que curan.** El poder terapéutico de los alimentos. Publicado por Círculo de Lectores. 511 páginas
18. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): "Selección de Plantas Medicinales de México". Editorial Limusa. Primera ed.
19. Litchitz A (1980): La llave del placer. Editorial Kier. 149 páginas.
20. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.

21. Pitchford Paul (2007): Sanando con alimentos integrales: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna. Publicado por North Atlantic Books. 803 páginas
22. Pompa jerónimo (1988): Medicamentos indígenas. 52 ava edición, editorial América s.a., 340 paginas.
23. Rodríguez Jorge y sanches Ana (1997): Salud y larga vida por la alimentación. Editorial Terapion; 438 páginas.
24. Selene Yeager (2001): La guia medica de los remedios alimenticios. Editorial Prevention. USA, 740 paginas
25. Urquixo, Luquin y Bernaola (1998): La botica de la abuela. 148 paginas.
26. www.botanical-online.com
27. www.cuidadodelasalud.com
28. www.disfrutalogratis.com
29. www.home-remedies-for-you.com
30. www.innatia.com
31. www.remediospopulares.com
32. www.saludbio.com

CAPITULO 15

HIGADO: CIRROSIS

DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Una alimentación adecuada para aliviar la cirrosis debe incluir, alcachofa, alfalfa, garbanzo y melón; y yerbas como cardomariano, diente de león o regaliz. Les recomendamos varias dietas alimenticias que deben estar acompañados de una depuración del hígado. En general el mayor trabajo del hígado ocurre entre la 1 – 3 de la mañana, por lo que no es conveniente comer a última hora verduras crudas, excesos en las comidas y mucho alcohol; es mejor comer alimentos favorables para el hígado (Dahlke y Ehrenberger 1999).

La cirrosis es una enfermedad que no tiene remedio; sin embargo una dieta sensata y rica en hidratos de carbono puede ayudar, por lo menos a evitar un daño mayor. El primer paso en la recuperación es la total abstinencia de alcohol que, en el caso de la cirrosis alcohólica, habrá afectado ya la capacidad del organismo para absorber y almacenar vitaminas y minerales. El otro paso es evitar la grasa, ya que hay dificultades para sintetizar la bilis, que es necesaria para la digestión de las grasas. También consuma en pocas cantidades alimentos ricos en proteínas y bajos en grasa, como aves, pescado, carne magra y productos de soja (proteína vegetal). Evite las carnes grasas y los productos lácteos enteros, como la mayoría de los quesos duros. La alimentación en el tratamiento de la cirrosis tiene un papel muy destacado para evitar que el daño que esta enfermedad produce en el hígado sea cada vez mayor. Es importante que el enfermo de cirrosis consulte con un nutricionista la dieta más oportuna a seguir.

15.1. ALIMENTACION

ALIMENTACIÓN RECOMENDADA

En general debemos consumir alimentos de cultivos biológicos o alimentos orgánicos (balbach 1988-2; carper 1994; Salas J. 2008; www.botanical-online.com, Alvarado 2010^a; Alvarado 2010B; Balbach 1988-1; Balbach 1988-2; Carper 2008; Kemeny 1970; Pamplona 1995; Pitchford 2007); entre ellos tenemos: Alimentos varios; **aceites crudos (maní, oliva virgen, soya)**, alcachofas, alfalfa, **alga dulce, aloe vera, bebidas sin gas**; café, **café ganoderma**; **caldos sin sal**, cardo mariano, **carnes y pescados magros**; **clara de huevos**; diente de león; garbanzo; **harina**; **hongo reishi**; **hortalizas**; **infusiones (té y mates livianos)**; **lecitina de soya**; **productos lácteos (leche descremada y en poca cantidad, leche de cabra, yogurt descremado, requesón)**; **legumbres**; **levadura de cerveza**; **pan y**

galletas integrales (sin sal); papas, pastas rellenas con quesos sin sal; quesos sin sal y de bajo contenido graso; proteínas vegetales (cereales, legumbres, soya), semillas (ajonjolí); te verde.

Cereales integrales y derivados (arroz, avena, **cebada**, centeno, salvado de arroz, salvado de trigo integral y orgánico, soya).

Frutas (de baja acidez): carambola, ciruelas, cocu, durazno orgánico u orejones, , frambuesa, fresa orgánica, frutos secos (albaricoque, almendras, avellanas, ciruelas secas, dátiles, mani, nueces, pasas), higos, lima, limon, manzana orgánica, **melón**, naranja, níspero, palta, **papaya**, peras orgánicas, piñas, plátanos, tunas, uvas orgánicas.

Verduras: acelga, achicoria, ajos, alcachifa, **alfalfa**, apio orgánico, berenjena, berros, betarraga, calabaza, caqui, cebolla, col, hinojo, lechuga, nabo, pepino, poro, rábano, rabanitos, tomates, zanahoria.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Aditivos, **ALCOHOL (vino)**; alimentos (caldos concentrados, condimentados, en conservas, encurtidos, picantes, procesados, refinados; mucha comida), azúcar (edulcorantes), bacalao; café, carnes (ahumadas, crudas, parilla, saladas); **GRASAS (alimentos con colesterol, saturadas, animales, aceites, frituras, embutidos, margarinas)**, harinas refinadas (bolillos, galletas, pan, pasteles), pescados (crudos, mariscos), sal refinada o de mesa (frutos secos salados, galletas saladas, quesos salados), tabaco.

15.2. RECETAS DE COCINA

AYUNAS

Escoger alguna de los siguientes extractos o batidos recomendados (Arias, 1982; Balbach 1988-2; Duran 2007):

- Extracto de alcachofa (incluida sus hojas).
- Alfalfa + zanahoria
- Col, un vaso



- Koku: Licuar un ramo de koku con suficiente agua, dejarlo reposar toda la noche, en el rocío y tomar un vaso en ayunas.
- **Papaya (jugo) + miel de abejas**
- Sábila un vaso
- Sábila + miel de abeja, un vaso
- Trigo (paja); agregar aceite de linaza crudo y ajo, a gusto



DESAYUNO

1. AAA DESAYUNOS

Escoger uno de los siguientes extractos recomendados (Balbach 1988-2; Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999; duran 2007):

Alfalfa + tomate: Tomar 1 – 3 vasos del extracto

Alfalfa + zanahoria: Tomar 1 – 3 vasos del extracto

Apio + repollo: Tomar un vaso del extracto

Manzana + papa amarilla o morada: tomar 1 – 2 vasos del licuado

Rábano + limón: Tomar media a una taza del licuado.

2. LECHE DE AVENA

Ingredientes

4 cucharadas de avena integral

½ litro de agua

2 cucharadas de miel de abeja

Preparación

Hervir la avena en el agua. Retirar del fuego y colar.

Agregar la miel al líquido cuando aún esté caliente, para que se disuelva.

Tomar durante el día 2 ó 3 tazas de leche de avena tibia (Valera 2010).

3. MANZANA CON SEMILLA DE LINAZA

Ingredientes

1 cucharada de semillas de linaza

1 vaso de agua

1 manzana

Preparación

Moler las semillas de linaza con un molinillo,



agregarlas en un vaso de agua. Rayar la manzana y juntarlo con las semillas de linaza molidas. Servir y tomar un vaso, tomar por una semana (Albertinazzi, Elba; 2004).

ALMUERZO

1. ARROZ CON HABAS Y ALCACHOFAS

Ingredientes

½ kilo de arroz integral

6 alcachofas

1 kg de habas

Sal rosada, ajos rosados y aceite de oliva

Una cucharada de achicoria o diente de león (harina)

Preparación

Limpia las alcachofas, quita las puntas, el tronco y las hojas exteriores, trozalas en cuartos y frota las con limón para que no ennegrezcan. Poner a hervir las habas y alcachofas en abundante agua con sal. Cocer durante 20 minutos, escurrir y colar. Calentar el aceite en una olla de barro, dorar los ajos rosados (6 dientes), añadir las verduras y por último el arroz. Freír y añadir el caldo que quedó al cocinar las verduras, a fuego vivo durante 10 minutos. Luego juntar todo a fuego medio hasta que grane. Terminada la cocción tapar y dejar reposar unos minutos. Antes de servir agregar al gusto achicoria o diente de león (Valera 2010).



2. ARROZ CON ZAPALLO Y ALCACHOFAS

Preparación

Preparar un caldo de verduras con apio, brócoli y col. Se fríe una cebolla finamente cortada y se agrega 200 gramos de corazones de alcachofas y se le agrega una taza de caldo de verduras (apio, brócoli y col). Preparar aparte papas amarillas o negras sancochadas y cortarlas en trozos, incluida su cascara. A este preparado, agregarle arroz con 2 cucharaditas de salvia fresca y 2 cucharaditas de aceite de oliva. Acompañar al costado con los trozos de papas sancochadas (Valera 2010):.

3. CALDO DE ALCACHOFAS

Ingredientes

Alcachofas, Apio y Cebolla

Diente de león, Perejil y ajos rosados

Aceite de oliva y sal rosada

Preparación

Para empezar hay que aderezar en aceite caliente la cebolla (01 mediana) con dos dientes de ajos rosados molidos hasta que estén dorados; luego hay que agregar agua y ¼ kilo de corazones de alcachofas y un tallo de apio; cocer en agua durante 30 minutos una vez que estén listos agregar una hoja de diente de león y el perejil finamente picados (Vaera 2010).

4. CALDO DE ALCACHOFA Y CEBOLLA**Ingredientes**

4 Alcachofas

2 Cebollas rojas frescas

2 Zanahoria

Limón (variedad sutil, peruana) y sal rosada

Preparación

Lavas las alcachofas, separar en dos partes, uno los corazones y por otro lado las hojas; colocarlas en una olla con un litro de agua. Cortar la cebolla en juliana y la zanahoria en trozos pequeños. Hervir por cinco minutos, separar las hojas de las alcachofas, luego echar el zumo de 3 limones (variedad sutil, peruana) y sal al gusto. Servir caliente (Valera2010).

5. CALDO DE APIO Y CEBOLLA**Ingredientes**

1 apio chico finamente picado

1 ½ taza de cebolla rallada

3 tazas de caldo de res

Cebolla finamente picada

Ajo rosado molido, aceite de oliva y pimienta

Preparación

Saltear la cebolla y los ajos rosados molidos con un mínimo de aceite de oliva, hasta que suavice y transparente aproximadamente 20 minutos. Asegúrese de que la mantequilla cubra totalmente la cebolla. Luego añadir el caldo, el apio y las especias, y prosiga cocinan a fuego lento por otros 30 minutos. Al transcurrir este tiempo puede retirar del fuego (Valera 2010)..



6. ENSALADA DE DIENTE DE LEON CON FREJOLES**Ingredientes**

1 planta de diente de león
4 cucharadas grandes de fréjoles de cualquier tipo
1 cucharadita de cúrcuma en harina
Aceite de oliva
Jugo de limón

Preparación

Sancochar aparte los fréjoles. Lavar muy bien las hojas de diente de león (también se pueden usar flores). Picarlas. Agregar los fréjoles y los condimentos. Mezclar bien. Comer un plato de la ensalada preparada en el momento, al mediodía o a la noche (Albertinazzi, Elba; 2004)

7. SOPA DE ALCACHOFAS**Ingredientes**

Alcachofas (2)
1 taza de yogur natural o crema de leche
2 tazas de caldo de verdura
1 cucharadita de jugo de limón
Sal rosada al gusto

Preparación

Hervir las dos alcachofas en una olla de acero, luego separar la pulpa del corazón de las alcachofas. Poner todos los ingredientes (menos la manteca) en una licuadora, y licuar hasta obtener una preparación homogénea. Llevar la mezcla al fuego, hasta que rompa el hervor. Servir bien caliente; evitar agregar manteca o mantequilla (Gómez 2004; Valera 2010).

8. SOPA DE CALABAZAS**Ingredientes**

1 calabaza grande pelada, sin semillas y cortada en cubos
1 cebolla roja picada
1 rama de apio picada
1 tomate pelado y cortado en cubos
3 tazas de caldo de verdura o ave
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de albahaca picada
Sal rosada al gusto

Preparación

Calentar el aceite en una cacerola y saltear unos minutos la cebolla y el apio. Salar. Agregar el tomate y cocinar unos minutos más, hasta que todas las verduras estén tiernas. Incorporar la calabaza y el caldo y cocinar aproximadamente 20 minutos, hasta que la calabaza esté tierna. Servirla bien caliente y espolvorearla con la albahaca (Valera 2010).

9. SOPA DE GARBANZOS

Ingredientes

Ajos rosados y aceite de oliva
 Garbanzos
 Papa amarilla
 Verduras (cebollas rojas y poro)

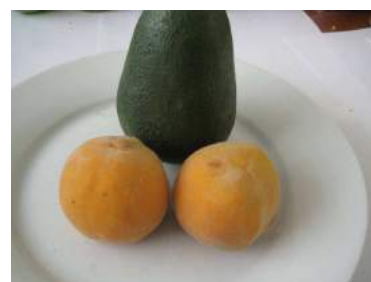
Preparación

Se cocinan los garbanzos (1 taza); se pican (1 – 2) cebollas; se pican el poro. Se reducen a pasta y se cuelean de manera que pasen con el caldo la harina de los garbanzos. Se pone a hervir y en ebullición se echa la papa amarilla mediana, recién rallada, mas 1 diente de ajo y poco aceite. Se hierve ½ hora y se cuele por segunda vez (Valera 2010).

CENAS

1. AAA CENAS, EXTRACTOS Y/O ENSALADAS

- Achicoria, tomar una copa del extracto
- Col lombarda + manzana + aceite de oliva
- Ensalada de durazno + palta
- Extracto de zanahoria + pepino + beterraga
- Extracto de zanahoria + apio.
- Extracto de zanahorias + espinacas.
- Extracto de zanahorias + perejil + apio.
- Extracto de manzana.
- Lechuga + anchoveta (en salsa de tomate).
- Yogurt descremado + durazno orgánico
- Zanahoria + beterraga + aceite de linaza + ajos rosados crudos
- Zanahoria + espinaca.
- Zanahoria + pepino orgánico + beterraga.



2. CREMA DE CALABAZA**Ingredientes**

1 calabaza
1 cabeza de cebolla roja
½ kg de queso de soya
Sal rosada

Preparación

Pelar 1 calabaza y quitarle las semillas. Luego, hervirla en abundante agua. Aparte. Rehogar 1 cebolla roja grande cortada en juliana, en 1 cucharada de aceite girasol. Cuando esté cocida la calabaza, pasarla por una procesadora de alimentos hasta que se forme un puré. Agregar la cebolla roja y un poco de sal. Llevar al fuego y agregar ½ kilo de queso de soya, revolver bien hasta que se forme una crema (Winwood Anne 2007).

3. DIENTE DE LEÓN CON LIMÓN**Ingredientes**

4 hojas de diente de león
Rodajas de limón

Preparación

Preparar un cocimiento en una taza de agua con las hojas de diente de león. Colocar encima 4 rodajas de limón. Reposar 10 minutos y tomar.

4. EMOLIENTE CALIENTE**Ingredientes:**

Agua, un litro de agua
2 cucharadas de linaza
Unas cuantas ramitas de cola de caballo
1 cucharada de chanca piedra

Preparacion:

Hacerlo hervir el litro de agua con la linaza, cola de caballo y chancapiedra; y servir luego, preferible tibio. Es un excelente suero casero. Emoliente de linaza, chancapiedra y cola de caballo; tomar 2 vasos por día, en ayunas (Valera 2010)

5. ENSALADA DE ALCACHOFA Y PIÑA**Ingredientes**

6 corazones de alcachofa cocidos y cortados en cuatro

1 taza de piña cortado en cubos

1 cebolla roja picada

1 taza de apio cortado en rodajas

½ taza de aceitunas negras descaroizadas

1 cucharada de curry en polvo

1 cucharada de jugo de limón

Sal rosada al gusto

Preparación

Colocar en una taza los corazones de la alcachofa, la piña, la cebolla, el apio y las aceitunas. Reservar.

Mezclar bien el curry y el jugo de limón.

Verter este aliño sobre la ensalada reservar y salar (Gómez 2004).

**6. ENSALADA DE ORTIGA Y ALCACHOFAS (4 porciones)****Ingredientes**

4 alcachofas

1 cucharada de aceite de oliva extravirgen

2 dientes de ajo rosado

2 zanahorias

200 g de ortiga

Vinagreta

Sal y pimienta

½ cucharada de vinagre de vino blanco

2 cucharadas de caldo casero de verduras

2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

Limpier las alcachofas y cortarlas en láminas. Calentar el aceite de maíz en una sartén sobre el fuego medio. Perfumar con los dientes de ajo aplastados. Añadir las alcachofas y cocinar hasta que estén doradas y tiernas. Descartar el ajo y reservar las alcachofas. Rallar la zanahoria y combinarlas con la ortiga. Distribuir en ensaladas individuales. Intercalar las alcachofas.

Para hacer la vinagreta, disolver la sal en el vinagre y agregar pimienta a gusto. Incorporar el caldo y el aceite. Agitar con batidor hasta lograr una emulsión. Rociar la ensalada con la vinagreta. Servir en el momento (Valera 2010).

7. ENSALADA DE QUÍNUA NEGRA**Ingredientes:**

Quinoa (preferible quinoa negra)
 Brócoli en trozos
 Cebolla roja
 Pepino verdura
 Zanahoria

Aliño:

¼ taza de aceite de linaza
 ¼ taza de jugo de limón
 ¼ cucharada de ajo molido
 2 cucharadas de miel de abeja

Preparación:

Sancochar una taza de quinoa negra y dejarlo enfriar en una fuente. Sancochar a vapor el brócoli, mezclarlo con el pepino (medio pepino sin semillas), la cebolla (1/4 taza) y una zanahoria rallada.

El aliño se deberá preparar aparte en un tazón mezclando todos los ingredientes. Este preparado se añadirá a la quinoa.

8. ENSALADA DE RABANITOS**Ingredientes**

6 rabanitos cortados transversalmente
 2 o 3 tallos de apio, tiernos, en trocitos
 6 zanahorias en rodajas
 Vinagre de manzana, a gusto

Preparación

Colocar las verduras en un tazón con un poco de agua mezclada con el vinagre (Fiori Brunella, 2004)

**9. ENSALADA VEGETARIANA****Ingredientes**

2 palitos de apio
 3 hojas de betarraga
 2 papas amarillas cocidas
 1 manojo de perejil
 4 zanahorias sin hojas

Preparación

Cocer las papas amarillas aparte. Juntar el perejil con las hojas de remolacha y coloque en un tazón el apio y las zanahorias; agregar las papas en trozos.

10. ZUMO DE MELON Y MANZANA

Ingredientes

2 rodajas de melón pelado

1 rodaja de 0.5 cm de raíz de kion pelado

½ manzana

Preparación

Lavar y secar todos los ingredientes y pasarlos por la licuadora. Los zumos frescos conviene consumirlos antes de que pasen dos o tres horas de su preparación, y han de guardarse en el refrigerador. El melón, el kion y la manzana estimulan el sistema inmunitario, desintoxican el tubo gastrointestinal y alivian el sistema digestivo. (Dharma 2004)



ENTRECOMIDAS

Alcachofa: Tomar el Extracto de alcachofa (incluida sus hojas). 3 veces al día.

Alcachofa + amargón + boldo: Tomar té de estos 3 ingredientes, 2 veces al día

Apio orgánico + azafrán + culantro: Preparar un cocimiento en un litro y medio de agua, una rama de apio, un manojo de raíz de azafrán y una rama de culantro; hervir hasta que el agua se reduzca a un litro; luego finalizar el cocimiento y agregar una papeleta de Ruibarbo, una de hierro y una de sulfato de magnesio. Tomar en frío una copita.

Café tostado y orgánico: Tomar 1 – 3 veces al día una taza de café (sin azúcar)

Diente de león: Preparar un cocimiento con diente de león al 10%.

Limón ácido: Hacer la cura del limón // tomar limonada sin azúcar como agua de tiempo.

Melón: Hacer la cura del melón por una semana, solo melón.

Naranja: Hacer la cura de la naranja.

Papaya, semillas: Moler una cuchara sopera de semillas de papaya y agregar 10 gotas del jugo de lima fresca, tomar 2 veces al día, por el lapso de un mes // Moler una cucharita de semillas de papaya y endulzarlo con miel de abeja // Moler una cucharita de semillas de papaya y agregar zumo de 1 – 2 limones sutil.

Te verde: Preparar una infusión con una cucharita de té verde en una taza de agua, tomar 3 veces al día.

Uvas (Ayunas): Hacer una cura de uvas negras, consumir uvas y solamente uvas, empezar el primer día con 3 kilos, por una semana, aumentar a 4 kilos la segunda semana, y a 5 kilos

por día en la tercera semana. Terminar la cura de uvas con una sopa de verduras (apio, berros, nabo, rabanitos, zanahoria), por dos días para que el estomago vuelva a aceptar otras comidas. (balbach 1988-1, balbach 1988-2).

15.3. TRATAMIENTOS NATURALES

Tenemos los siguientes tratamientos naturales a realizar como el Enema de Café, Compresas y/o Cataplasmas. (Lazaeta Acharan, Manuel 1999, Pompa jerónimo 1988).

ENEMA DE CAFÉ

El primer paso para tratar la cirrosis es depurar el hígado y la forma inicial y efectiva en un tratamiento natural es el **enema de retención de café**, que sirve para estimular la liberación de las toxinas del hígado para luego ser eliminadas del organismo por medio de las evacuaciones. Aplicar 2 – 3 veces por semana un enema de café. El enema del café es de retención ya que debe permanecer en el cuerpo durante 15 minutos y solo deben aplicarse cuando no hay un sangrado rectal. Si durante la aplicación del enema de café se presentan tensión o espasmos intestinales use agua más caliente a 38°C. En cambio si tiene el intestino débil o flácido use agua con temperaturas moderadas de 25° C en promedio (Gerson 1979).

Para su preparación, del **enema de café**, colocar en una olla dos litros de agua destilada al vapor, agregar 6 cucharadas de café molido (no usar café comercial). Hervir la mezcla 10 minutos, enfriar a 37°C (temperatura corporal) y luego colar. Usar medio litro (un litro) de esta solución de café colado y guarde el resto en un refrigerador en un envase cerrado. Para el tratamiento con el enema usar medio litro (a un litro) de la solución en una bolsa de enema. Para facilitar la introducción de la cánula de la enema puede usar aceite de vitamina E o Aloe vera. La aplicación del enema es en la posición cabeza abajo y cola arriba. Cuando haya introducido el líquido acuéstese con cuidado sobre su lado derecho y permanezca en esa posición durante 15 minutos antes de permitir que el fluido salga de su organismo. No se mueva ni se cambie de lado.

Si el liquido no sale no hay que preocuparse, sencillamente póngase de pie y camine normalmente hasta que sienta la necesidad de expulsarlo. Aplicarse los enemas de café durante la semana, todos los días. Recomendamos depurar el hígado empezando principalmente con enema de café; este enema de café al inicio de cualquier tratamiento para eliminar los cálculos biliares es la única forma de limpiar los intestinos (limpieza

colonica), para tener una mejor limpieza del hígado, ayudando de esta manera a eliminar los cálculos biliares.

Si el paciente ha sufrido de estreñimiento o constipación hay que hacer los siguientes tratamientos naturales: una de ellas es hacer un enema de agua tibia a temperatura corporal; una segunda manera es aplicar un enema de limón; una tercera forma es tomar en ayunas una cucharita de sal rosada en un vaso de agua; cualquiera de estos métodos de eliminación del estreñimiento puede usar, una o dos veces por semana, que ayudarán a eliminar las acumulaciones fecales; es la mejor manera para eliminar los problemas del estreñimiento.

COMPRESAS O CATAPLASMAS CALIENTES

Aplicar barro + llantén sobre la zona adolorida // Aplicar paños de orina caliente sobre la zona afectada // Col // (Dahlke y Ehrenberger 1999).

15.4. PLANTAS Y HIERBAS MEDICINALES

abedul, achicoria, agracejo, ajeno, aloe vera, artemisa, bardana, boldo, borraja, **cardo mariano o lechero**, carqueja, cascara de limón, celidonia, cola de caballo, cúrcuma, chancapiedra, **diente de león**, equinacea, estragon, fumaria, genciana, hercampuri, hinojo, huacapu, huasai, lavanda, lúpulo, manayupa, marrubio, manzanilla, matico, menta piperita, mora, olivo, pelo de choclo (barbas de choclo), rábano, **regaliz**, negro, regaliz, sábila, sangre de grado, semillas de papaya, schizandra; tahuari, trébol rojo, uña de gato, verbena, verdolaga (balch 2000, Berdonces 2003; Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Brack Antonio 1999; Carvajal P. A. 1957; Cechini Tina 2004; Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998).

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. Editorial utilísima, 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad. 192 paginas.
3. Alvarado Thales (2010A): El poder nutritivo y curativo de las verduras. Ediciones Alpamayo, 416 páginas.
4. Alvarado Thales (2010B): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Ediciones Alpamayo, 434 paginas
5. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
6. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 482 pags.
7. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
8. Balch P (2000): Recetas nutritivas que curan. Editorial Avery, 672 páginas.
9. Berdonces J (2003): Manual de medicina naturista. Editorial océano ambar, 703 páginas.
10. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
11. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas
12. Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994. LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma. 582 páginas.
13. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
14. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 paginas.
15. Dahlke Ruedigery, Ehrenberger Doris (1999): El libro de la desintoxicación y la salud. Ediciones Robinbook, 236 pgs.
16. Dharma Singh (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano. 366 págs.
17. Duran felipe y otros: El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs
18. Duran Felipe (2007): manual curativo con frutas y plantas medicinales. Editorial Grupo latino. 686 paginas.
19. Gerson Max (1979): The cure the advanced cancer by diet therapy; a summary of 30 years of clinical experimentation. En, Physiological chemical and physics, numero 10, página 449 - 464.

20. Gómez Paloma, Dr. Vidales, Vidales Concepción, 2004. Cocina sin sal: Recetas para vivir más y mejor. Publicado por Belacqva. 319 páginas.
21. Kemeny Esteban (1970): Manual de alimentación. Publicado por Editorial Andrés Bello. Universidad de Texas. 468 páginas
22. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): "Selección de Plantas Medicinales de México". Editorial Limusa. Primera ed.
23. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
24. Pamplona Jorge, 1995. Alimentos que curan. Publicado por Review and Herald Pub Assoc.
25. Pitchford Paul (2007): Sanando con alimentos integrales: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna. Publicado por North Atlantic Books. 803 páginas
26. SALAS J. 2008. Nutrición y dietética. Edition: 2. Publicado por Elsevier España. 704 páginas.
27. Winwood Anne, 2007. Acelerar el Metabolismo para Quemar Grasas, Publicado por Ediciones LEA.
28. www.botanical-online.com

CAPITULO 16

HIGADO:

HEPATITIS

DIETAS Y RECETAS DE COCINA



Una alimentación adecuada para aliviar la hepatitis debe incluir, **alcachofa**, cebolla, fresas, manzanas, melón, peras y avena, yerbas como cardomariano y diente de león. Les recomendamos varias dietas alimenticias que deben estar acompañados de una depuración del hígado. En general el mayor trabajo del hígado ocurre entre la 1 – 3 de la mañana, por lo que no es conveniente comer a última hora verduras crudas, excesos en las comidas y mucho alcohol; es mejor comer alimentos favorables para el hígado (Dahlke y Ehrenberger (1999).

El tratamiento de hepatitis, de cualquier tipo debe incluir una alimentación que ayude a regenerar las células del hígado que han sido dañadas y hacer que el organismo se recupere de la desnutrición producida por esta enfermedad. La clave de una dieta para la hepatitis es brindar la suficiente cantidad de calorías y controlar la cantidad de proteínas. El exceso de estas últimas puede ocasionar encefalopatía hepática (confusión mental producida cuando el hígado recibe más proteínas de las que puede tolerar). Sin embargo, existe controversia respecto al tipo de proteínas que debe consumir el paciente con hepatitis: su indicación y control debe ser llevado por un médico. Otro objetivo importante de la dieta para la hepatitis es controlar el riesgo de obesidad, esto es debido a que el exceso de calorías puede se pueden almacenar como depósitos de grasa en el hígado y alterar sus funciones. No más del 30% de las calorías diarias deben provenir de las grasas para evitar también daños al corazón.

16.1. ALIMENTACION

ALIMENTACIÓN RECOMENDADA

Hay superalimentos, ajos rosados, alcachofas, avena, cebolla roja, manzanas orgánicas, peras (Balbach 1988-1; Balbach 1988-2, Pamplona 1995; Pitchford 2007).

- **Alimentos varios:** café ganoderma, frejoles verdes, hongos (maitake, reishi, shiitake), kion, lecitina de soya, maíz, pan y pastas integrales, papas amarillas o moradas (nativas),
- **Aceites vegetales** (ajonjolí, oliva virgen).
- **Cereales** (**avena**, cebada, arroz integral, maíz, pan y pastas integrales, trigo germinado e integral).
- **Frutas:** aceituna, acerola, ciruelas, **cocu**, **fresas orgánicas**, grosellas (negras), guayabas acidas, limón, melocotón, melón, mandarina, mango, **manzanas**, **melón**, naranja, **peras**, piña, plátano, schizandra (fruta de cinco sabores), uva.

- **Frutos secos** (albaricoques, avellanas, nueces, cacahuates, higos, dátiles uvas, ciruelas secas, orejones de melocotón o albaricoque).
- **Legumbres frescas:** garbanzo.
- **Verduras,** achicoria, **ajos, ALCACHOFAS, cardo mariano, cebolla roja,** coles, endivias, **diente de león,** escarola amarga, espárragos, espinacas, lechuga, pimientos, pepino, poros, rábano.
- **Plantas aromáticas,** especialmente el romero.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

ALCOHOL (en cualquier tipo de bebida y cantidad) y bebidas con gas; alimentos marinos (mariscos); alimentos que incluyan sustancias químicas (colorantes, saborizantes y conservantes; que incluyan insecticidas y pesticidas; alimentos no orgánicos); alimentos ricos en sal (mayonesa, ketchup, sopas en conserva); almendras; azúcar refinada; café; carnes (rojas, grasas y fibrosas, hígado de animales); comidas fritas y precocidas; condimentos irritantes; confitería; frutas ricas en fibras que favorezcan el meteorismo; **GRASAS** (carnes rojas, leche entera y sus derivados, embutidos, frituras, pescado con mucha grasa); higos; legumbres enteras; medicamentos ricos en multivitaminas enriquecidas en hierro; un exceso de alimentos con vitaminas A y D; algunas plantas medicinales como el Senecio, Heliotropium, Crotalaria (consuelda, chaparral, escutelaria, gordolobo, muérdago, poleo, te de mate); pan blanco; productos lácteos (lácteos enteros, nata); proteínas animales; verduras ricas en fibra que favorezcan el meteorismo; (balbach 1988-1, balbach 1988-2, carper 1994; www.dietas.com)

16.2. RECETAS DE COCINA

AYUNAS

Escoger alguna de las siguientes alternativas (Alvarado 2010^a; arias 1982, balbach 1988-1):

Alfalfa: Tomar una copita de zumo de alfalfa, si le disgusta, acompañar con zanahoria.

Ajo: Hacer una cura del ajo rosado, tomar 1 – 5 dientes de ajos crudos y molidos

Apio: Tomar té de apio.

Boldo + limón: Agregar 1 cucharada de hojas de boldo a medio vaso de agua, y dejar reposar toda la noche. Al día siguiente añadir unas gotas de limón.

Cebolla: Tomar una copita de zumo de cebolla roja

koku: Licuar un ramo de koku con suficiente agua, dejarlo reposar toda la noche, en el rocío y tomar un vaso en ayunas.

Limón: Hacer una cura del limón.

Llantén + ortiga: Tomar una copa del extracto de llantén y ortiga

DESAYUNOS

1. AAA DESAYUNOS

Escoger alguno de estas delicias de desayuno (Duran 2007; poma 1984)

Alfalfa + tomate: Tomar 1 – 3 vasos del extracto

Alfalfa + zanahoria: Tomar 1 – 3 vasos del extracto

Avena: Tomar 1 – 2 vasos de agua de avena

Ensalada de frutas 1: limón + mandarina + naranja

(incluir algo de cascara)

Ensalada de frutas 2: plátano + melocotón

Manzana: Comer manzanas en trozos, si desea agregar harina de diente de león o cúrcuma

Pan Integral + aceituna: Comer como acompañamiento del desayuno.

Piña + manzana: Disfrutar con este plato o ensalada de frutas en las mañanas.



2. AVENA CON MANZANA ***

Ingredientes

- 2 manzanas de agua, picados
- 1 taza de avena
- ½ cucharita de diente de león molida
- Una pizca de sal rosada
- 2 tazas de extracto de manzana de agua (manzana acida)

Preparación

Cortar la manzana en trozos pequeños, sin semillas. La avena tiene que ser de cocimiento rápido. Mezclar los trozos de manzana, el extracto de manzana y la avena en una olla de acero. Dar un hervor y servir tibio. Agregar al final una pizca de sal rosada y espolvorear diente de león.

ALMUERZOS

1. AAA ALMUERZOS

Boldo: Acompañar al almuerzo una infusión de boldo

Frutos secos: Comer algunos de ellos, avellanas, maní, albaricoque, etc.

Garbanzos sancochados con romero: Cocinar garbanzos con una ramita de romero y comer el garbanzo y su agua.

Uvas: Acompañar al almuerzo y al final un postre de uvas rociado de miel de romero

Verduras al vapor: Es preferible comer este tipo de cocimiento en las verduras.

2. CALDO DE VEGETALES

Ingredientes

- 2-3 tazas de frijoles verdes picados
- 2-3 tazas de zapallito italiano picado
- 2-3 palitos de apio picados
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1-3 cucharadas de perejil picado
- Sazone al gusto con jengibre, pimienta de cayena, hierbas, cajo o caldo de vegetales.

Preparación

Cocine al vapor los frijoles verdes, el zapallito italiano y el apio hasta que estén blandos, pero todavía verdes.

Coloque los vegetales en la licuadora y mezcle. El caldo debe quedar espeso. Añada la mantequilla y el perejil picado.

3. QUINUA CON VERDURAS

Cocer 350 gramos de quinua en 3 litros de agua durante 1 hora, a fuego lento. Aparte, aderezar 3 dientes de ajo, 1 cebolla y 2 tomates medianos con 1 cucharadita de manteca vegetal. Agregar 1 ½ atado de espinacas picadas y ½ taza de agua; dejar que hierva. Luego, añadir los 350 gramos de quinua y una pizca de sal; dar un hervor y servir.



4. SOPA DE ALCACHOFAS

Ingredientes

Pulpa de corazón de 2 alcachofas cocidas
1 taza de yogur natural o crema de leche
2 tazas de caldo de verdura
1 cucharadita de jugo de limón
2 cucharaditas de manteca
Sal Rosada

Preparación

Poner todos los ingredientes (menos la manteca) en una licuadora, y licuar hasta obtener una preparación homogénea. Llevar la mezcla al fuego, hasta que rompa el hervor. Servir bien caliente, con una cucharadita de manteca en cada tazón o plato (Gómez 2004; Valera 2010).

5. SOPA DE CEBADA

Ingredientes

- 1 tazón de agua
- 30 gramos de cebada o sémola de cebada
- Sal rosada y nuez moscada
- 1 puñado de berros
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

Rehogar apenas en el aceite, los berros, a fuego muy lento. Añadir el agua y la cebada (más agua si se desea menos espeso), se puede agregar algo de leche para suavizar. Cocinar hasta que los granos de cebada revienten y sazonar a gusto con la sal y la nuez moscada.

CENAS

1. AAA CENAS

Alcachofa + limón: Alcachofa (2) sancochada (un solo hervor) + jugo de limón

Ensalada de frutas 1: melón + manzana

Ensalada de frutas 2: plátano + ciruelas (estreñidos)

Ensalada de pepinos orgánicos: cortar 2 pepinos y servir con gotas de limón.

Manzana + limón: Comer dos platos de trozos de manzana con gotas de limón.

Manzana hervida o compota de manzana: Comer 2 platos de esta receta.

Verduras hervidas con papas amarillas sancochadas: Comer un plato

Te menta: acompañar con un vaso

Yogurt natural o descremado: Tomar 1 – 2 vasos (balbach verduras, Cabot Sandra, 2008)

ENTRECOMIDAS

Achicoria: Tomar 3 cucharadas del extracto de la raíz de achicoria en el día // Hacer un cocimiento de la raíz seca de achicoria al 3 o 5%, hasta que el agua se reduzca a la mitad; tomar una cucharada cada dos horas.

Alcachofa: Infusión de dos cucharadas secas de las hojas de alcachofa, en un litro de agua; tomar 3 veces al día antes de las comidas // Hervir una alcachofa en un litro de agua, tomar su líquido 3 veces al día // **Vino de alcachofa:** Preparar un vino de alcachofa, usar un vino blanco con 40 gramos de alcachofa, macerar por una semana; tomar una copita antes de las comidas.

Cardomariano: Preparar la infusión de una cucharadita de cardomariano por vaso de agua, tomar 3 tazas al día.

Cardomariano + diente de león + hinojo + menta piperita + anís: Preparar la mezcla de 5 cucharadas de frutos de cardomariano, 2 cucharadas de diente de león, 2 cucharadas de hojas de menta piperita, 1 ½ cucharada de frutos de hinojo y una cucharada de frutos de anís; separar dos cucharadas de esta mezcla por vaso de agua, preparar una infusión, tomar por un mes.

Cardo mariano + diente de león + fumaria + romero: Mezclar 30 gramos de fumaria, 60 gramos de frutos de cardo mariano, 45 gramos de diente de león y 30 gramos de romero; Hervir dos cucharaditas de la mezcla por cada taza. Al cabo de tres minutos, se apaga el fuego y se deja reposar la tisana durante otros tres minutos más. Si se desea, puede endulzarse con miel de romero.

Cola de caballo + limón + matico + ortiga: Tomar como agua de tiempo, 3 veces al día.

Cúrcuma o palillo: Tomar el polvo de cúrcuma, 1 gramo en una taza de agua, disolver en el agua, 3 veces al día, por 20 días, 3 meses.

Diente de león: Preparar una decocción de hojas de diente de león al 10%, tomar 3 tazas al día.

Diente de león + grama + regaliz: Hervir 150 grs de diente de león, 50 grs de grama y 50 gramos de regaliz en 3 litros de agua, por una hora; tomar 2 tazas al día.

Fresas orgánicas (ayunas): Hacer la cura de las fresas por una semana.

Huasai + huicungo + ungurahui: Tomar el cocimiento de las raíces de huasai combinadas con las de huicungo y ungurahui.

Madreselva: Preparar un té, preparar una cucharita de flores de madreselva por taza de agua, tomar dos tazas al día.

Melón (ayunas): Hacer la cura del melón por una semana, comer solo melón todo el día.

Rábano: Tomar hasta medio litro por día de extracto de rábano, varias veces al día.

Romero y tomillo: Tomar el cocimiento, hervir tomillo al 3% y romero al 1.5%, durante 30 minutos; tomar dos tazas diarias (bueno para orina turbia y espesa).

Te verde: Tomar el cocimiento de un cucharada por vaso de agua, 3 veces al día.

Tomillo + romero + boldo: Tomar esta infusión como agua de tiempo

Trébol de agua + menta: Preparar una infusión, con trébol de agua al 1.5% y menta al 2%, tomar 3 veces al día.

16.3. TRATAMIENTOS NATURALES

En el tratamiento Natural tenemos Enema de Café y Compresas y/o Cataplasmas (Lazaeta Acharan, Manuel 1999, Selene Yeager 2001).

ENEMA DE CAFÉ

La primera tarea para aliviar los problemas de hepatitis es aplicar hasta 3 enemas de café por día en el paciente, dependiendo del estado físico del paciente; aplicar con apoyo médico. **El enema de retención de café** es la mejor forma de depurar el hígado hepático, es el primer paso para depurar el hígado, también sirve para estimular la liberación de las toxinas del hígado y de vesícula biliar para luego ser eliminadas del organismo por medio de las evacuaciones. El enema del café es de retención ya que debe permanecer en el cuerpo durante 15 minutos y solo deben aplicarse cuando no hay un sangrado rectal. Si durante la aplicación del enema de café se presentan tensión o espasmos intestinales use agua más caliente a 38°C. En cambio si tiene el intestino débil o flácido use agua con temperaturas moderadas de 25° C en promedio (Gerson 1979).

Para su preparación, del **enema de café**, colocar en una olla dos litros de agua destilada al vapor, agregar 6 cucharadas de café molido (no usar café comercial). Hervir la mezcla 10 minutos, enfriar a 37°C (temperatura corporal) y luego colar. Usar medio litro (un litro) de esta solución de café colado y guarde el resto en un refrigerador en un envase cerrado. Para el tratamiento con el enema usar medio litro (a un litro) de la solución en una bolsa de enema. Para facilitar la introducción de la cánula de la enema puede usar aceite de vitamina E o Aloe vera. La aplicación del enema es en la posición cabeza abajo y cola arriba. Cuando haya introducido el líquido acuéstese con cuidado sobre su lado derecho y permanezca en esa posición durante 15 minutos antes de permitir que el fluido salga de su organismo. No se mueva ni se cambie de lado.

Si el líquido no sale no hay que preocuparse, sencillamente póngase de pie y camine normalmente hasta que sienta la necesidad de expulsarlo. Aplicarse los enemas de café durante la semana, todos los días. Recomendamos depurar el hígado empezando principalmente con enema de café; este enema de café al inicio de cualquier tratamiento para eliminar los cálculos biliares es la única forma de limpiar los intestinos (limpieza

colonica), para tener una mejor limpieza del hígado, ayudando de esta manera a eliminar los cálculos biliares.

Otra fórmula cuando hay estreñimiento o constipación es hacer un enema de agua tibia a temperatura corporal, el cual ayudará a eliminar las acumulaciones fecales.

COMPRESAS O CATAPLASMAS CALIENTES

Aplicar barro + llantén fría o helada sobre la zona afectada toda la noche, dependiendo del estado físico del paciente // Aplicar paños de orina caliente sobre la zona afectada // Aplicar de manera alternativa compresas calientes durante un minuto y compresas frías por 5 minutos en la zona hepática; aplicar este proceso de compresas frías y calientes por una hora y antes de dormir // **Compresa de cebada, hacer una pasta de un puñado de cebada en agua caliente y aplicar sobre el hígado.** // Compresas de col // (Dahlke y Ehrenberger 1999).

CONTAGIO

Hay que evitar los contagios, ya que la hepatitis es muy contagiosa, el paciente debe tener un baño propio y utensilios de comida únicos; hay que ser muy cuidadosos con la higiene del paciente y de las cosas que usa.

16.4. PLANTAS MEDICINALES:

Achicoria, achiote, ajo, ajeno, alcachofa, alholva, aloe vera, boldo, borraja, **cardo mariano**, carqueja, cebada, cebolla, celidonia, cepacaballo, cocu, combreto, **cúrcuma**, chancapiedra, chichiricoma, chizandra (remedio chino), doradilla, **diente de león**, frangula, fumaria, genciana, huacapu, huasai, huicungo, iporuro, kion, lavanda, limón, llantén, madreSelva, manzana, manzanilla, marrubio, menta, milenrama, muérdago, paico, pelo de choclo, **regaliz**, romero, sábila, tahuari, te de jazmín, te verde, tembladerilla, tomillo, trébol de agua, unguahui, yuca (hojas). **Evitar las siguientes hierbas:** aceite de margosa, cascara sagrada, consuelda, chaparral, escutelaria, gordolobo, Jin Blu huan, muérdago, poleo, senecio, te de mate, **pueden ser tóxicas para el hígado** (balch 2000, berdonces 2003; Agapito Teodoro y Sung Isabel 2004; Arias Alzate, Eugenio 1982; Brack Antonio 1999; Carvajal P. A. 1957; Cechini Tina 2004; Linares, Flores y Bye 1988; Manfred Leo 1998).

BIBLIOGRAFIA

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
3. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edición. Editorial La verdad presente. 482 pags.
4. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edición. Editorial La verdad presente. 425 pags.
5. Balch P (2000): Recetas nutritivas que curan. Editorial Avery, 672 páginas.
6. Berdonces J (2003): Manual de medicina naturista. Editorial océano ambar, 703 páginas.
7. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
8. Cabot Sandra, 2008. La dieta para la limpieza del hígado: Proteja a su hígado y vivirá más. Edition: illustrated. Publicado por Ten Speed Pr. 192 páginas
9. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. Jugos para una vida saludable: Una GUIA para obtener el maximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas.
10. Carper Jean, Hassan de Adriana, 1994. LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma. 582 páginas.
11. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
12. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 paginas.
13. Dahlke Ruedigery, Ehrenberger Doris (1999): El libro de la desintoxicación y la salud. Ediciones Robinbook, 236 pgs.
14. Duran Felipe (2007): manual curativo con frutas y plantas medicinales. Editorial Grupo latino. 686 paginas.
15. Lazaeta Acharan, Manuel (1999): La Medicina Natural Al Alcance de Todos; Ed. Kier, argentina, 451 págs.
16. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert (1988): "Selección de Plantas Medicinales de México". Editorial Limusa. Primera ed.
17. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
18. Pamplona Jorge, 1995. Alimentos que curan. Publicado por Review and Herald Pub Assoc.
19. Pitchford Paul (2007): Sanando con alimentos integrales: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna. Publicado por North Atlantic Books. 803 páginas
20. Pompa Gerónimo (1984): medicamentos indígenas. Editorial easa, 50ª edición, 340 páginas.

21. Schneider Ernst, Malaxetxebarría Esther, Pamplona Jorge, 2003. Salud por la Naturaleza (2 Vols.) Edition: 2. Publicado por Editorial Safeliz.
22. Selene Yeager (2007): The doctors books of food remedies. Editorial Prevention. 707 páginas.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

1. AA. VV. Guía médica de Remedios caseros para la mujer. Emmaus PA: Rodale Press, Inc. 1999, 732 pgs.
2. Adrin Rimondino, 1999. 100 RECETAS DE LA COCINA MEDITERRÁNEA. Publicado por Libro Latino.
3. Afa (2003): Enciclopedia de las plantas medicinales. AFA editores. Dos tomos. 1050 paginas.
4. Agapito Teodoro y Sung Isabel (2004): Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
5. Agata (1997): Cocina sana y baja en calorías. Publicado por SELECTOR, 48 páginas
6. Aguirre Aida (1965): La cocina en Bolivia. Edition: 4. 373 páginas
7. Agusti P. (2006): Curacion con antioxidantes y enzimas. Ediciones Masters, 160 pgs.
8. Alarco Adriana (2,000): EL LIBRO DE LAS PLANTAS MÁGICAS. Segunda edición, CONCYTEC, Lima Perú, 311pags.
9. Albertinazzi, Elba; 2004, Remedios Naturales para todos. Editorial utilísima, 1º Edición Buenos Aires: Sandler Publicidad. 192 paginas.
10. Alvarado Thales (2010A): El poder nutritivo y curativo de las verduras. Ediciones Alpamayo, 416 páginas.
11. Alvarado Thales (2010B): Guía practica de las propiedades y virtudes de las frutas. Ediciones Alpamayo, 434 paginas
12. Anderson BM, Gibson RS, Sabry JH: The iron and zinc status of long-term vegetarian women. Am J Clin Nutr 1981; 34: 1042-1048.
13. Anderson Pascual, María del Rosario. Alimentación y nutrición: manual teórico práctico. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A. 2005.pregnancy. Gut 2006; 0: 1-8.
14. Antonelli NM, Dotters DJ. Cancer in Pregnancy. A review of the literature. Obstet Gynecol Survey 1996; 51: 121-134.
15. Aranceta Javier, 2006."Fruta, Verduras y Salud. Publicado por Elsevier España. 268 páginas
16. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
17. Bajraj Graciela, 2004. RECETAS PARA DIETAS: Hipertensión, colesterol alto y diabetes: platos sanos y deliciosos para compartir con toda la familia. Publicado por Alba Editorial, S.L. 264 páginas.
18. Balbach Alfons (1988-1): Las frutas en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 482 pags.
19. Balbach Alfons (1988-2): Las verduras en la medicina natural. 1ª Edicion. Editorial La verdad presente. 425 pags.
20. Balch James, (1997): Recetas nutritivas que curan; 664 págs., Avery Publishing Group.
21. Balch James, Balch Phyllis, 2000. RECETAS NUTRITIVAS QUE CURAN. Edition: 2. Publicado por Avery. 672 páginas
22. Barrio sachá (2010): La nutrición inteligente. Editorial planeta. 218 paginas.
23. Baylón Francisca (1959): Comidas criollas peruanas: viandas típicamente nacionales. Field Ediciones. 119 páginas
24. Beliveau R y Gingres D (2006): Foods thats figth cáncer. 213 pages.
25. Benner Bircher, 1994. JAQUECAS Y OTROS DOLORES DE CABEZA. Publicado por Ediciones Rialp. 160 páginas
26. Berdonces J L (2003): Manual de medicina naturista. Editorial Océano. 703 páginas.

27. Berdonces José Luis (2004): Manual de medicina naturista. Editorial Océano. 703 páginas.
28. Bestic Liz (2004): Guía de los remedios caseros. Editorial Parragón, España. 64 págs.
29. Bianco Víctor (1974): ALIMENTACIÓN Y SALUD. Publicado por Master Impresiones. 218 páginas.
30. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
31. Bread Margaret, 2004. LAS DIETAS MÁS FAMOSAS PARA MANTENERSE EN FORMA. Publicado por Imaginador. 94 páginas.
32. Brigo Bruno (2005): Todo sobre las enfermedades infantiles, prevención y tratamiento. Editorial Atlántida s.a... 93 págs.
33. Brigo, Bruno. Todo sobre diabetes. Barcelona: terapias verdes. 2004.
34. Brigo, Bruno. Todo sobre el colesterol. Barcelona: terapias verdes. 2004.
35. Brigo, Bruno. Todo sobre el dolor de cabeza: prevención y cura natural. Barcelona: terapias verdes. 2004.
36. Brigo, Bruno. Todo sobre la Hipertensión arterial. Barcelona: terapias verdes. 2004.
37. Brusco Josefina (1961): Arte culinario peruano. Publicado por Tip. Santa Rosa, 1961. 167 páginas
38. Bruttomesso Gianluca (2001): Prevenir el cáncer con una buena alimentación. Editorial Amat. 139 páginas.
39. Cabot Sandra, 2008. La dieta para la limpieza del hígado: Proteja a su hígado y vivirá más. Edition: illustrated. Publicado por Ten Speed Pr. 192 páginas
40. Calbom Cherie, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas.
41. Calera Ana María, 1975. 365 recetas de cocina latinoamericana. Edition: 3 Publicado por Everest de Ediciones y Distribución, S.L. 210 páginas
42. Camaschella Valeria, 2007. COME SANO 400 RECETAS: Basadas en la dieta mediterránea. Publicado por Lectorum Pubns. 383 páginas.
43. Capo, 2004. MIS OBSERVACIONES CLÍNICAS SOBRE EL LIMÓN, EL AJO Y LA CEBOLLA. Edition: illustrated. Publicado por Editorial Kier. 126 páginas
44. Carper Jean (2008): los alimentos medicina milagrosa. Editorial norma, 583 páginas.
45. Carper Jean y Hassan Adriana (1994): LOS ALIMENTOS: MEDICINA MILAGROSA. Publicado por Editorial Norma. 582 páginas.
46. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
47. Cechini Tina (2004): Enciclopedia de las hierbas y de las plantas medicinales. Editorial De Vecchi, 535 paginas.
48. Cerdeira Rosa, 2002. RECETAS PARA UN CORAZÓN SANO. Publicado por Imaginador. 105 páginas.
49. Cervera, Cala H. La Nutrición Ortomolecular. Revoluciona tu salud con la medicina del siglo XXI. Editorial Robin Book.
50. Cervera, P.; Clapes, J.; Rigolfas, R.: Alimentación y Dietoterapia. 3ª edición. Edit. Interamericana. Madrid 1998.

51. Chávez Nancy (1977): La materia medica en el incanato. Editorial Juan Mejía Baca. Perú, 426 págs.
52. Cherie Calbom, Keane Maureen, 1999. JUGOS PARA UNA VIDA SALUDABLE: Una GUIA para obtener el máximo beneficio de las frutas y los vegetales. Publicado por Avery. 382 páginas.
53. Clymer Swinburne; La dieta: Clave de la salud. Publicado por Editorial Kier, 1992.
54. Cobo Carola (1986): Recetario de comidas bolivianas y extranjeras. Publicado por Ediciones ISLA. Universidad de Texas. 290 páginas
55. Congrains enrique (1995): Medicina natural peruana, remedios caseros. Editorial Contorno, 204 páginas.
56. Cooper Helen y Reyes Christiane (2001): Sopa de calabaza. Publicado por Juventud. 30 páginas.
57. Corinne Netzer (2001): El gran libro de las curas milagrosas. 444 páginas. Editorial Salud y bolsillo.
58. Cruz Abel (2001): Gastritis y colitis. Publicado por SELECTOR
59. Cruz Abel, "Salud con Jugos"; Publicado por SELECTOR, 2007; 128 páginas
60. Cruz Abel, 2000. Mundo vegetariano del Dr. Abel Cruz. Publicado por SELECTOR. 167 páginas
61. Cruz Abel, 2002. SALUD CON JUGOS II. Publicado por SELECTOR
62. Cruz Abel, 2004. COMIDA SIN COLESTEROL. Publicado por SELECTOR. 184 páginas
63. Cruz Abel, 2007. Belleza natural. Publicado por SELECTOR. 160 páginas
64. Cruz Abel. Naturismo en padecimientos comunes: [un tratamiento naturista] Publicado por SELECTOR, 2004. 192 páginas.
65. Cuevas Carlos, 2006. Cocina rica y nutritiva con bajas calorías: Plan alimentario y cuidados especiales. Edition: illustrated. Publicado por Music Books & Business. 104 páginas.
66. Dahlke Ruedigery, Ehrenberger Doris (1999): El libro de la desintoxicación y la salud. Ediciones Robinbook, 236 pgs.
67. Dharma Singh (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano. 366 págs.
68. De Cerrato Beatriz, 1998. Verduras- recetas prácticas y hogareñas. Publicado por Imaginador.
69. De Gandulfo Petrona C. Las recetas económicas de Doña Petrona. Edition: 11, Publicado en 1977. 425 páginas.
70. De la Torre Julio, Pérez José M, 2006. Cocina. Sencilla Y Saludable Para Mayores. Consejos, Ideas Y Recetas. Publicado por Quorum Editores. 312 páginas.
71. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
72. De Pirolo Ketty, De Pirolo Mabel, 1976. COCINA DIETÉTICA: Regímenes agradables para la salud. Publicado por El Ateneo. Procedente de Universidad de Texas. 295 páginas.
73. Delgado Abel (1999): Curas de la cocina latina: desde el aguacate hasta la yuca, la guía máxima del poder curativo de la nutrición. Prevention Health Books. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 184 páginas.
74. Dextreit Jeannette, Dextreit Raymond, 1982. Recetas y menús para enfermos del hígado, estómago e intestinos. Publicado por Acuario. 76 páginas
75. Dharma Singh (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano. 366 págs.

76. Díaz, María Elena, Figueroa María Elena “Recetario vegetariano para nutrir bien a los niños”– 2007 – 120 paginas.
77. Duke James, 1998. La Farmacia Natural. Edition: illustrated. Publicado por Rodale. 621 páginas
78. Duran Felipe y otros : El guardian de la salud natural y alternativa. Editorial Grupo Latino; 1283 pgs
79. Duran Felipe (2007): manual curativo con frutas y plantas medicinales. Editorial Grupo latino. 686 paginas.
80. Ediciones LEA, 2005. Enciclopedia práctica de las medicinas alternativas.
81. Elichondo margarita (1997): La comida criolla: memorias y recetas. Editorial el sol. 281 paginas.
82. Figuerola Daniel, Miralpeix Assumpta, 2004. ALIMENTACIÓN Y DIABETES. Publicado por DEBOLSILLO.
83. Fiori Brunella, 2004. ENSALADAS SABROSAS. Publicado por Imaginador
84. Fonseca Nuri (1978): Recetas de América Latina. Publicado por Editorial Concepto. Universidad de Texas. 229 páginas
85. Food and Nutrition Board, National Research Council: Recommended Dietary Allowances, 10th ed. Washington, DC: National Academy Press, 1989.
86. Foppiani Luis Daniel (1958): El cocinero peruano, manual de cocina criolla con las tradicionales recetas de viandas, dulces, bizcochos y bebidas en uso en todas las regiones del Perú y también las famosas recetas a la limeña. Publicado por Librería "Fenix", 182 páginas
87. France Christine, 1996. Bajas calorías, bajo colesterol: Más de 130 recetas saludables, paso a paso
88. Franke Rosemarie, Kommerell Burkhard, 1992. Dieta moderna para las enfermedades hepáticas y biliares. Edicion Everest.
89. Gálvez José (1999): Manual de la Nueva Farmacia. Edition: illustrated Publicado por Ediciones Díaz de Santos, 381 páginas
90. García-Valdecantos Esther 2000. “Infusiones y tisanas para sentirse bien”. Publicado por SELECTOR, 159 páginas
91. Georgitsis Ketty y Erra Mabe (1976): Cocina dietética: Regímenes agradables para la salud. Publicado por El Ateneo, Universidad de Texas. 295 páginas
92. Gerson Max (1979): The cure the advanced cancer by diet therapy; a summary of 30 years of clinical experimentation. En, Physiological chemical and physics, numero 10, página 449 - 464.
93. Gobierno regional de Ica: RECETAS FÁCILES DE ANCHOVETA: HOY COMEREMOS PESCADO. <http://www.regionica.gob.pe>.
94. Gómez Paloma, Dr. Vidales, Vidales Concepción, 2004. Cocina sin sal: Recetas para vivir más y mejor. Publicado por Belacqva. 319 páginas.
95. Gonzales Víctor Manuel (2007): Cebiche: Origen, mitos y verdades. Publicado por Editatú Editores e Impresores
96. Grupo latino: El guardián de la salud alternativa. Editorial Grupo latino, 1283 páginas.
97. Gutiérrez Máximo (1970): El pescado en su mesa: 800 recetas de pescados y mariscos. Publicado por Editorial Mar del Plata, 206 páginas
98. Hallberg L: Bioavailability of dietary iron in man. Ann Rev Nutr 1981; 1: 123-147.
99. Hausman patricia y Benn Hurley Judith (1993): Los alimentos que curan, guía completa del poder curativo de la nutrición. Barcelona. Editorial Rodale, 511 páginas.

100. Helman AD and Darnton-Hill I: Vitamin and iron status in new vegetarians. *Am J Clin Nutr* 1987; 45: 785-789.
101. Henríquez Silvia, 1988. *Mujer 2000: recetas de cocina*. Edition: 10. Publicado por s.n.
102. Hepner DL, Harnett M, Segal S, Camann W, Bader AM, Tsen LC. (2002) Herbal medicine use in parturients. Anesthesia and analgesia; Department of Anaesthesia, Perioperative and Pain Medicine, Brigham and Women's Hospital, Harvard Medical School, Boston, MA 02115, USA.
103. **Hipócrates** (1988-2003), *Tratados hipocráticos*, Obra completa. Madrid: Editorial Gredos.
104. Hocquenghem Anne Marie (1995): *La cocina piurana: ensayo de antropología de la alimentación*. Publicado por CNRS, 196 páginas
105. Hoffman Peter, 2005. *Herbolaria y nutrición natural*. Publicado por Editorial Pax México. 192 paginas.
106. J. Pennington, Lippincott-Raven (1994): *Food Value of Portions Commonly Used*. Información de la publicación *Bowes & Church's* 16th ed.
107. Joanes Urkixo, Pedro Luquin, Javier Bernaola, (1998): *La botica de la abuela*. 148 páginas.
108. Jorge Rodríguez y Ana Sánchez (1997): *Salud y larga vida por la alimentación*. Colección Terapion. Segunda edición; 438 páginas.
109. Juan Jaramillo Antillon (1991): *El cáncer: fundamentos de oncología: análisis del problema de costa rica*. Editorial Universidad de Costa Rica.
110. Kemeny Esteban (1970): *Manual de alimentación*. Publicado por Editorial Andrés Bello. Universidad de Texas. 468 páginas
111. Keville Kathi (1997): *Hierbas Para La Salud, Guía Completa De Recetas Medicinales*, (Ediciones Oniro), 384pgs.
112. Lafond Jacques, 2006. *Recetas 0% colesterol*. Publicado por Imaginador. 61 páginas.
113. Largo Raimundo J., Ruiz de Sola Francisco. "Medicina Natural: Hierbas Curativas". Editorial EDISAN, SA. 1987. tres tomos.
114. Larrain Arturo (1975): *La alimentación colectiva y recetario de cocina institucional*. Publicado por Instituto Geográfico Militar de Chile, 1975. 419 páginas.
115. Leighton Federico, Urquiaga Inés, 2000. **ALIMENTACIÓN, ANTIOXIDANTES Y ENVEJECIMIENTO**. Edition: 2. Publicado por Pontificia Univ. Católica de Chile, Programa para el Adulto Mayor.
116. Lezaeta Acharan, Manuel (1986): *La Medicina natural al alcance de todos*. Publicado por Editorial Kier, argentina, 15ª Edition; 464 páginas.
117. Lezaeta Manuel (2008): *La medicina natural al alcance de todos*. Editorial Kier. Edicion 48, 430 paginas.
118. Librerías Sánchez S.A. Ediciones DS: "Guía Práctica de las Plantas Medicinales y la Salud". Madrid. Segunda Edición 1985. Dos Tomos.
119. Libsa, 2002. **BAJAS CALORÍAS PARA LA OFICINA: Secretos para quemar calorías**. Publicado por Libsa, Editorial S.A.
120. Linares Mazari Edelmira, Flores Peñafiel Beatriz, Bye Robert: "Selección de Plantas Medicinales de México". Editorial Limusa. Primera ed. 1988.
121. Litchitz A (1980): *La llave del placer*. Editorial Kier. 149 páginas.
122. Lorenty Aurora (1967): *365 menús: Uno para cada día del año*. Publicado por Azor. 655 páginas.
123. Lozano Alexandra, Schalchli Lina, 1996. **COCINA PARA HIPERTENSOS**. Publicado por Andrés Bello.

124. Maitret Julia, 2001. Menús Vegetarianos; Edición: illustrated. Publicado por SELECTOR. 212 páginas
125. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
126. Manfred Leo, 1958. SIETE MIL RECETAS BOTANICAS A BASE DE MIL TRESCIENTAS PLANTAS MEDICINALES. Publicado por Editorial Kier. Procedente de la Universidad de Michigan. 668 páginas
127. Marsden Katherine (2009): Cure ya su dolor de estomago: Todos los remedios para resolver las afecciones gástricas e intestinales. Editorial Robín Book. 415 paginas.
128. Martínez José R.. "Yerbario Medicinal Mexicano". Editorial: Editores Mexicanos Unidos. 8a edición 1986, 17a reimpresión 1992.
129. McLntyre Anne, 2005. BEBIDAS SALUDABLES Y CURATIVAS. Publicado por Ediciones B - México. 158 páginas.
130. Mejías magdalena y Aflallo armando (2007): La salud está en su despensa. Editorial Edad, 257 páginas.
131. Meltzer barnet (2001): La alimentación equilibrada. Editorial Océano ambar. 271 páginas.
132. Meltzer Barnet (2002): La alimentación equilibrada. Editorial Océano. 272 págs.
133. Melvin H. Williams; Nutrición para la salud, la condición física y el deporte: Para la salud, la condición física y el deporte. Editorial Paidotribo, 2002; 502 páginas
134. Messegué Maurice (1985): Mi herbario de salud. Editorial Plaza y janes. España, 361 págs.
135. Michael Murray (2004): La curación del cáncer, métodos naturales, 396 páginas, Editorial robinbook.
136. Montesinos Ballesteros Guillermo (2000): Zumos y alimentos licuados sanos y curativos. Publicado por SELECTOR.160 páginas.
137. Moore Shirley T. y Byers Mary P. La Dieta Vegetariana. Editorial Posada. Méjico. 1994.Lupus 2004; 13: 653-658.
138. Moreno Gabriel René. Recetario y dietas del naturista: Y la salud al alcance de todo. Publicado por s.n. Procedente de Universidad de Texas. 2008, 78 páginas.
139. Murray M. y Pizzorno J. (1997): Enciclopedia of natural medicine. Editorial Tree River press. Segunda edición. 946 paginas.
140. Nostica (2009): Como cuidar tu salud con dietas sanas. Editorial Nostica, 126 paginas.
141. Océano Medicinas alternativas. Editorial Enciclopedy of alternative medicine. 1508 páginas.
142. Oliveira, lucia (2002): Remedios caseros y naturales. Editor Ojos de papel,
143. Ortega, Simone (1972): *1.080 recetas de cocina*"; ed Alianza Editorial, 1048 pg.
144. Page Linda (2006): healthy healing. Editorial Traditional naturopath, 12ª Edition, 651 paginas.
145. Pamplona Jorge, 1995. Alimentos que curan. Publicado por Review and Herald Pub Assoc.
146. Pamplona Jorge, 2003. Salud por los Alimentos. Publicado por Editorial Safeliz. 383 páginas
147. Pamplona Roger Jorge, 2006. Salud por las plantas medicinales. Publicado por Editorial Safeliz. 383 páginas.
148. Pardo Ángela, 2005. DESCUBRA EL PODER DE LA MIEL. Publicado por Imaginador. 122 páginas.

149. Parragón (2002): Guía de los remedios curativos. Editorial Parragón (Indonesia), 256 páginas.
150. Peralta Chapina (2002): Cocina para la recién casada. Editorial Limusa, 108 pags.
151. Pérez Albela (2009): Medicina natural de la A a la Z. Editorial Grupo la República.
152. Pérez Calvo, Jorge 2005. NUTRICIÓN ENERGÉTICA Y SALUD. Publicado por DEBOLSILLO 424 páginas
153. Pérez Iñigo, Nowtilu, 2002. Ediciones, Iñigo Pérez. Publicado por Nowtilus, S.L., Ediciones. 85 páginas
154. Pérez Olga: Cocinemos Con Recetas de Oro 1 *rústica. Publicado por Librerías Artemis Edinter. Vigésima séptima edición.
155. Peschiera Emilio (2004): Secretos de la cocina peruana. Ediciones Origo. Ediciones Granica S.A.
156. Peschiera Emilio (2005): Secretos de la Cocina Peruana; Ediciones Granica S.A.; 96pg
157. Pitchford P (2002): _Healing with whole foods. Editorial North Atlantic Books, tercera edición, 753 páginas.
158. Pitchford Paul (2007): Sanando con alimentos integrales: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna. Publicado por North Atlantic Books. 803 páginas
159. Plaza Arancha, 2005. LA DIETA MEDITERRÁNEA Y SU COCINA: La salud y el placer en un mismo plato. Edition: 3, illustrated. Publicado por DRAC. 199 páginas.
160. Polanco Guadalupe (1974): Moderna cocina vegetariana. Publicado por Editorial Pax-México, Librería C. Césarman, 110 páginas
161. Pompa Gerónimo (1984): Medicamentos indígenas. Edición 50; Editorial América S.A.; 340 págs.
162. Pompa Jerónimo (1988): Medicamentos indígenas. 52ava edición, editorial América s.a., 340 páginas.
163. Portela MLPM de. Vitaminas y minerales en nutrición. 2ª ed. Buenos Aires: La Prensa Médica Argentina, 2003.
164. Prevention Magazine Health Book (1999): Vitaminas y minerales para la salud total: La guía de los mejores suplementos naturales para prevenir y tratar enfermedades. Edition: illustrated. Publicado por Rodale, 560 páginas.
165. Puget Henry, Teyssot Régine (2002): Los remedios de hoy y de siempre en la botica de la abuela. Publicado por Ediciones B – Mexico. 224 páginas
166. RBA Libros, 2007. CONTROLAR EL COLESTEROL: Las Dietas Más Efectivas Y Los Consejos Mas Prácticos. Publicado por RBA libros. 147 páginas.
167. Rafal serget (2006): Alimentación antioxidante. Editorial marabout. 159 páginas.
168. Raichlen Steven, Cristina, 1998. SALUD Y SAZON: 200 deliciosas recetas de la cocina de mamá: todas bajas en grasa, sal y colesterol. Edition: illustrated. Publicado por Rodale. 368 páginas.
169. Rakel David (2008): Medicina integrativa. Editorial ELSEVIER MASSON, Segunda edición; 1,248 pgs.
170. Raúl Escobar: GUÍA DE MEDICINA NATURAL VOL III - Tratamientos Naturales. Ediciones Omedin
171. Repullo R (2007): Nutrición humana y dietética. Editorial marban, 416 páginas.

172. Requena Yves y Borrel Marie (2001): Medicina china, guía para tu bienestar. Editorial robin book. 351 paginas.
173. Reyes Gavilán María Antonieta (1925): Manual de cocina y repostería; Tercera Edición "Corregida y Aumentada"; Imp. Avisador Comercial, Cuba No. 121, La Habana, Cuba; 457 páginas.
174. Rodríguez Jorge y Ana Sánchez (1997): Salud y larga vida por la alimentación. Colección Terapion. Segunda edición; 438 páginas.
175. Romero Emilia y Guttentag Carola (1988): Cocina tradicional boliviana. Edition: 2, illustrated. Publicado por Los Amigos del Libro, 1988. Universidad de Texas. 389 páginas.
176. Rose mademoiselle: 100 Formulas Para Preparar Sopas Y Potajes. Recetario Economico Y Sencillo. Publicado por Editorial MAXTOR, 192 pgs.
177. Rubin Jordan, Rubin Nicki, Wilson Pancheta, 2007. La receta del gran medico para la salud de la mujer. Edition: illustrated. Publicado por Grupo Nelson. 297 páginas.
178. Rueda Aude, Dra. Olga, Zelinsky Heidi, 1998. COCINA SIN COLESTEROL. Publicado por SELECTOR. 200 páginas.
179. Rutter Richard (1990): Catalogo de plantas útiles de la amazonia peruana. Editora Mary Ruth wise, 349 páginas.
180. Sacha barrios (2005): La gran revolucion de las grasas. Editorial Norma; 174 páginas.
181. Sacha barrios (2010): La nutrición inteligente. Editorial Planeta. páginas.
182. Sachet, Paul. Guía de la alimentación de la embarazada. Barcelona: Ediciones Medici, S.A., 1992.
183. Sagrera Ferrandiz J. Dr. "Enciclopedia de Medicina Natural, Medicinas Alternativas: Plantas Medicinales: tratamiento de las enfermedades por medio de las plantas". Editorial: IATROS EDICIONES LTDA, 1993.
184. Salas-salvado J, 2008. Nutrición y dietética. Edition: 2 Publicado por Elsevier España. 704 páginas
185. Salazar Regina (1967): Cocina colombiana fácil. Publicado por Ediciones Triángulo. 119 páginas
186. Sanchez zoila (2001): Plantas medicinales antidiabéticas. Editorial Zolia sanchez, 53 hojas.
187. Sanjuán Gloria, 2002. RECETAS CONTRA LA CELULITIS: Dieta para cuidar la piel. Publicado por Editorial Libsa Sa. 64 páginas.
188. Santwani M. T., Taylor Martha (1998): Enfermedades comunes de los niños y su tratamiento homeopático. Editores B Jaim, 343 págs.
189. Sarrau, José (1950): Nuestra Cocina Al Uso De Las Familias. Edit. jose sarrau; 1532 pg
190. Schenquerman silvia (1996): Cocina para cardiacos. Editorial albatros. 190 paginas
191. Schneider Ernst, Malaxetxebarría Esther, Pamplona Jorge (2003): Salud por la Naturaleza (2 Vols.). Edition: 2. Editorial Safeliz,
192. Schwandt Richter, Pospisil Edita, Schwandt Peter, Teubner Odette, Richter W O, Mosny Kerstin, 1991. COCINA SANA PARA REDUCIR EL COLESTEROL. Publicado por Everest. 119 páginas.
193. Schwartz Oded, 2001. COCINA PARA UN CORAZÓN SANO: Más de 100 recetas para controlar el colesterol y la Hipertensión. Publicado por Editorial Albatros. 128 páginas.
194. Seitz Maria (2006): 100 recetas dulces. Edition: 15. Publicado por Editorial. Bonum, 125 páginas. .
195. Selecciones del Readers Digest (1971): El gran libro de la salud. Editorial Readers digest mexico. 974 paginas.

196. Selene Yeager (2001): La guía médica de los remedios alimenticios. Editorial Prevention. USA, 740 páginas
197. Selene Yeager (2007): The doctors books of food remedies. Editorial Prevention. 707 páginas.
198. Servan David (2007): Anticancer, una nueva forma de vida. Editorial Espasa, 361 páginas.
199. Silla Santos Hortensia, 2004, Dieta mediterránea y alimentos funcionales: Seguridad alimentaria. Publicado por Ed. Univ. Politéc. Valencia. 114 páginas.
200. Silvia M. de Ginerman, 2002. EL SABOR DE LOS RECUERDOS: Cocina judía y tradición. Ediciones Trilce. 245 páginas.
201. Singh Darma (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano, 368 páginas.
202. Soldano Maria (2005): Primeros auxilios y enfermedades de la infancia. Editorial Albatros, 127 páginas.
203. Stacey Jenny, 2005. Cocina vegetariana baja en calorías: Recetas vegetarianas innovadoras para cocineros intrépidos. Edition: illustrated. Publicado por Edimat Libros. 128 páginas.
204. Stahler Marta, Cooke Patricia, 2007. SEPA CÓMO HACER SU PROPIA DIETA. Publicado por Imaginador. 94 páginas
205. Stearn Mary y T, William. Hierbas para cocinar. Barcelona: Blume, D.L 1991.
206. Tefel Marc (2002): Medicina naturista de las hierbas. Editorial Grupo editorial GRM. 156 páginas.
207. Tenney Louise. M.H. "La Salud Herbal de Hoy". Editorial Woodland Health Books. 1993. EUA.
208. Terreros Laura (2002): Terapia sexual con hierbas. Publicaciones RPP: 61 pags. Todd Elena: LA COCINA DE HELENA TODD EN 25 MENU Publicado por El Nacional. 105 pags.
209. Thomas Schnetz, Dona Savitsky, Mike Wille, Ed Anderson, Richard (2006): Doña Tomás: Discovering Authentic Mexican Cooking. Edition: illustrated. Publicado por Ten Speed Press. 216 páginas.
210. Thomson, William, A. R.; D. M. 1980. "Guía práctica ilustrada de las plantas medicinales". Editorial Blume. Barcelona. España. 220 p.
211. Torre Fernández, Pérez Moreno Trujillo, 2006. COCINA SENCILLA Y SALUDABLE PARA MAYORES. Consejos, Ideas Y Recetas. Publicado por Quorum Editores. 312 páginas.
212. Torres Maria (1995): Sopas y purés. Publicado por SELECTOR, 48 páginas
213. Toyos Isabel; ALIMENTOS SANADORES PARA LA MEMORIA, Grupo Editorial Norma USA, 2007 - 64 páginas
214. Treben María (1995): Aliviar y curar las enfermedades del sistema respiratorio. Editorial Tical, España, 116 págs.
215. Tropper Úrsula, Sánchez Cesar, Ferrari Diego, 2007. TODO SOBRE CELULITIS: Como Prevenirla, Como Curarla. Edition: illustrated. Publicado por Editorial Kier. 111 páginas.
216. Urquixo, Luquin y Bernaola (1998): La botica de la abuela. 148 páginas.
217. Valdecantos Esther (2000): Infusiones y tisanas para sentirse bien. Editorial selector, 91 páginas.
218. Valera Jorge (2009), EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA. Impresión digital o electrónica, 130 páginas.
219. Valera, Jorge (2010): ALIMENTACION MEDICINAL. Edición digital, 350 páginas. Lima, Perú.

220. Valera, Jorge (2009): NIÑOS SANOS. Edición digital, 180 Pág. Lima, Perú.
221. Vander Adrián, Dr. "Plantas Medicinales". Editorial y Librería Sintesis- Ronda Universidad, 4, 08007 Barcelona. Ed. 1987.
222. Vda. de Culbeaux. María Alonso, 1976. Primer libro de cocina México vegetariano. Edición: 4; Publicado por s. n. 407 páginas
223. Vogel, Alfred (1952): **El Pequeño Doctor**, ("Der Kleine Doktor"), **Consejos útiles para mejorar su salud**, Editorial Bioforce, 820 págs.
224. Vukovic Laurel (2007): Salud para la mujer. Edition: illustrated. Ediciones Nowtilus S.L. 174 páginas.
225. Walter Rosemary y Rodger Hill (2006): Diabetes manual practico para el cuidado de la salud. Editorial Quebecor World Perú, 224 págs.
226. Wang Lihua, L.A.C. 2007. MEDICINA CHINA CASERA. Ediciones Robinbook. España, 289 págs.
227. White Linda B, 2002, Foster Steven. Recetario herbario: Las mejores alternativas naturales a los medicamentos. Publicado por Rodale. 656 páginas.
228. Winter Griffith. Vitamins, Herbs, Minerals, & Supplements: The complete guide. Fisher Books. 2000.
229. Winwood Anne, 2007. Acelerar el Metabolismo para Quemar Grasas, Publicado por Ediciones LEA.
230. Woodruff Sandra, 1999. POSTRES PARA DIABÉTICOS. Publicado por SELECTOR. 189 páginas.
231. www.actosdeamor.com
232. www.adelgazar.net.
233. www.alimentacaointeligente.blogspot.com/2008/09/frutas-comida-que-o-melhor-remedio.html
234. www.alimentacion-sana.com.ar
235. www.alopecia-pelo-salud.com/causas-caida-del-cabello.htm
236. www.aperderpeso.com/categoria/enfermedades-y-obesidad/higado-graso/
237. www.arecetas.com
238. www.ayurvedicure.com/home-remedies/homeremedies-rheumatism.htm
239. www.botanical-online.com
240. www.cocinamycook.foroactivo.net
241. www.cuentascuentos.com/alimentos-que-ayudan-a-prevenir-el-cancer/
242. www.cuidadodelasalud.com/alimentos-nutritivos/ensalada-sana-para-prevenir-el-cancer-de-boca/
243. www.deperu.com/recetas-cocina
244. www.diabetes.saludparati.com
245. www.diethealthclub.com/health-issues-and-diet/rheumatism/diet.html
246. www.disfrutalogratis.com
247. www.drweil.com/drw/u/QAA153653/rheumatoid-arthritis
248. www.dulcesdequeca.com
249. www.enbuenasmanos.com
250. www.enplenitud.com

251. www.ezinearticles.com/?Arthritis-Rheumatism-Natural-Treatment&id=1917445
252. www.goherbalremedies.com/blog/natural-cure-process-to-control-the-problem-of-rheumatism
253. www.guiadadieta.com.br/saude/as-ervas-mediciniais-e-suas-indicacoes
254. www.hiltonfito.com/dicas/saude/artriteartrose.html
255. www.home-remedies-for-you.com/remedy/Rheumatism.html
256. www.iiap.org.pe/promamazonia/sbiocomercio/Upload/Lineas/Documentos/407.pdf
257. www.innatia.com/s/c-dietas-balanceadas/a-dieta-para-higado-graso.html
258. www.medicinasnaturistas.com
259. www.mis-recetas.org
260. www.mundorecetas.com
261. www.natural-homeremedies.com
262. www.nutricion.pro
263. www.nutriologo.net
264. www.remediospopulares.com
265. www.pepekitchen.com
266. www.portalangels.com/artigosemanal23.htm
267. www.saboresdelperu.com
268. www.salubio.com
269. www.saludyalimentacion.consumer.es
270. www.terapiasnaturales.com
271. www.todonatacion.com
272. www.ufms.br/horta/plantas_mediciniais.htm
273. www.uovirtual.net
274. www.vidanutrida.com/2009/07/08/alimentacion-para-el-higado-graso/
275. www.wikipedia.com
276. Yeager Selene (2007): The doctors books of foods remedies. Editorial Prevention, 707 páginas.
277. Zurschmitt Susana, 2003. Sana y linda. Publicado por Longseller, 169 páginas.



BIOGRAFIA

Jorge Valera López; Naturista desde los años 70, experto en la búsqueda de recursos naturales, tanto vegetales y minerales. Especialista en plantas medicinales y alimentos para aliviar los problemas respiratorios, como el asma, bronquitis; diabetes; miomas y quistes en las mujeres etc. También especialista en recursos mineros como arcillas para el acné, metales. Es autor de los siguientes libros: **DEPOSITOS DE MINERALES METALICOS** (1987); **EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA** (2009); **NIÑOS SANOS** (2009) y **ALIMENTACION MEDICINAL** (2010), donde se exponen diferentes tratamientos naturales con yerbas y alimentación especializada para diversas enfermedades de las embarazadas, niños y adultos. Estos libros de naturismo por ahora están traducidos en 3 idiomas, castellano, inglés y portugués y el año 2010 han obtenido los diferentes libros un número de 20,000 personas.

ISBN: 978-612-00-0525-5

